

MAG

KASIM 2017 - YIL 15
SAYI 143 - 15 TL

Dünyaca Ünlü Tenor
Murat Karahan'ın
Müzikli Yolculuğu

Danimarka Büyükelçisi
Svend Olling ve Eşi
Ann Olling

2018'de Gökyüzünde Neler Oluyor?

Açalya Samyeli Danoğlu
Ayşe Kucuroğlu
Burcu Şendir
Esra Oflaz Güvenkaya
Fatoş Sarıgül
İdil Fırat
İlkem Öztürk
Oylum Talu
Özge Ulusoy
Pervin Ersoy
Rahmi Koç
Rojda Demirer
Sedef Avcı & Kıvanç Kasabalı
Sinem Öztürk Uslu
Yasemin Özilhan

15. Yılımızı Kutluyoruz

Jülide Ateş

Güzel Spiker Canlı Yayında


beysu konakları
"Klasiğin Modern Yorumu"


DEĞERİNİ
YAŞAYANLAR BİLİR
Beysu Konakları, 106.000 m^2'lik yeşil alanı, 8.500 m^2'lik doğal biyolojik gölü, yürüyüş, koşu ve bisiklet parkuruyla sakinlerine değerli bir yaşam sunuyor.
Siz de son konaklarda yerinizi alın.
SATIŞ OFİSİ VE DETAYLI BİLGİ İÇİN
0312 474 33 33
beysukonaklari.com
KÖROĞLU
EMİR İNŞAAT


30 Eylül
20 Şubat
ANKAmall
www.ankamall.com.tr


Vade Farksız "50" Ay
Size Özel Ödeme Planı
"Ankara'nın en yeşil projesi"
DURU Beytepe
489 1934
durubeytepe.com




2017'de K.D.V. Bizden
Ankara'nın "yükselen değeri" Yıldırım Kule
Yıldırım KULE
Akılcı yatırım
akılda kalır, geleceğe kalır...
A Plus is yaşamının giriş kapısı


Kendine
Deger
Ver
108
Ofis
25
Cadde Magaza



ÜROFİZ®
TERMAL OTEL



NEDEN TERMAL DEVRE TATİL

Bugün öde yarın konaklamaya başla,
Beş yıl gelecek zamlardan etkilenmeden,
Sabah kahvaltı ve akşam yemeği konaklamaya dahil,
Dört yıldızlı otelimiz de odalar konsept ne gerektiriyorsa konforu ve hijyeni sunmak da,
Bornoz, havlu, çarşaf, sıcak su, temiz yatak,
Odalar da TV ve ücretsiz Wİ-Fİ,
Minibar ve kasa hizmeti
Ev hanımları için çamaşır, bulaşık ve yemeği düşünmeden gerçek TATİL,
Bay bayan ayrı havuzlar;





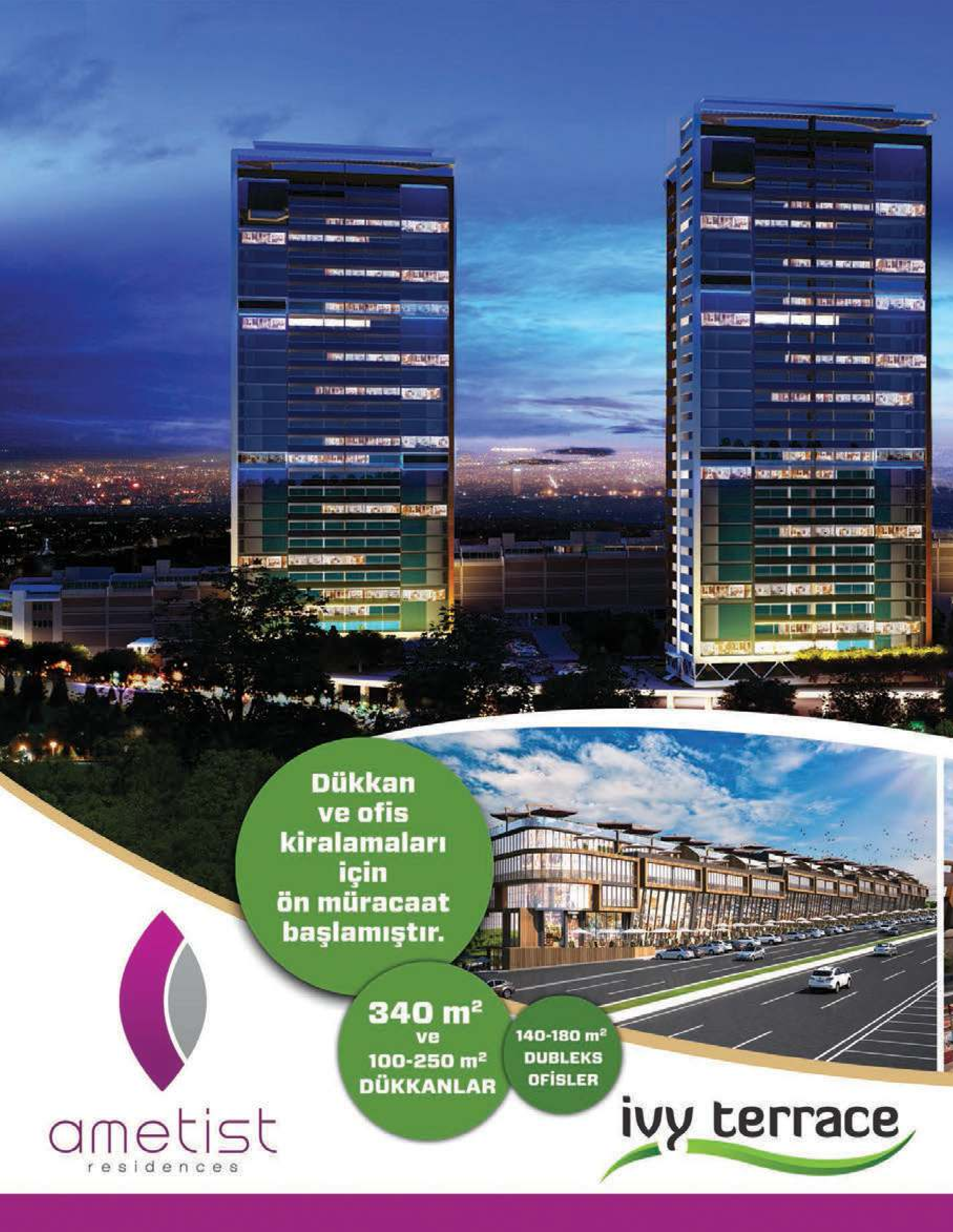






Ford
YENİ FIESTA
Bir başka hisset
Yenilenen tasarımı, yepyeni akıllı teknolojileri ve her yaşam tarzına uygun model seçenekleri ile Yeni Ford Fiesta Ford yetkili satıcılarında!


TANIUM
Go Further


Dükkan ve ofis kiralamaları için ön müracaat başlamıştır.
340 m² ve 100-250 m² DÜKKANLAR
140-180 m² DUBLEKS OFİSLER
ametist
residences
ivy terrace


Ametist'te
SON
DAİRELER
444 5 425
Çayyolu-Beytepe/ANKARA
www.ametistresidences.com
İCK YAPI


OFİS
BEKLENEN PROJE
2018 TESLİM
444 79 69
kuzueffect.com
Zülfü Tiğrel Cad. No : 1/A
Oran - Çankaya / Ankara
KUZU GRUP
Satış bedelleri, TOKİ tarafından onaylanan TOKİ Teminat hesaplarına yatırılacaktır. TOKİ Teminat hesap numaraları, 444 86 54 no'lu TOKİ irtibat telefonundan teyit edilebilecektir.
KUZU GRUP, proje, fiyat ve kampanya üzerinde önceden haber vermeksizin değişiklik yapma hakkını saklı tutar.


KUZU EFFECT
TOKİ Kaynak Geliştirme Uygulamaları Kapsamında Yapılmaktadır.
TOKİ
KUZU
EFFECT
REZİDANS | OFİS | LOFT | ÇARŞI


KUMRU
ANKARA
REZİDANS | MEYDAN
MEYDAN
REZİDANS
2018 NİSAN
YAŞAM BAŞLIYOR



ÇANKAYA'NIN MERKEZİNDE
ŞEHRİN RENGİ DEĞİŞİYOR
444 79 59
www.kumruankara.com
Rabindranath Tagora Cad. No:7
Yıldızevler Çankaya Ankara
KUZU GRUP


LANŞMANA
ÖZEL
48 AY
VADE
ÖRNEK
DAİREMİZ
HAZIR


cepa


BAMBAŞKA
PROJE
BAMBAŞKA
HAYAT






PROFESSIONAL PHOTOGRAPHY


Eclipse Collection
designed by Maurizio Manzoni



ENNE





NATUZZI
ITALIA





custom made, kitchen and furniture design




TRIBU AUTDOOR A AIT


TRIBU AUTDOOR A AIT


TRIBU AUTDOOR A AIT


www.kahvecihacibaba.com
kahvecihb
kahveci
HACIBABA
Sınırsız kahve çeşitleri ve
dünya mutfağından seçkin lezzetler
"2017 Sonbahar - kış menüsü"


www.hacibabakuruyemis.com
hbkuruyemis
hacıbaba®
KURUYEMİŞ












MTC
HOLDiNG
www.mtcholding.com.tr



keyifli **tasarımlar**

keyifli fiyatlar


29 EKİM CUMHURİYET
BAYRAMIMIZ KUTLU OLSUN
nicelerine mutlulukla ve
coşkuyla...

ASRIN®

Holding Kuruluşudur.

İzmir Cad. Ihlamur Sok. No:7 Kızılay/Ankara
T: 444 4 312
asrin@asrin.com.tr - www.asrin.com.tr





Pilates ZONE

"look better, feel better..."

"Size özel egzersiz programları ile hedeflerinizi gerçekleştirmek üzere beraber yola çıkıyoruz. Hedef her zaman kolay veya kısa olmayabilir, önemli olan bu hedeflere doğru ve kalıcı yoldan ulaşmak..."

"Herkese uyan egzersiz anlayışı yerine "size uygun" egzersiz programını uyguluyoruz..."













Next Level Rezidans-AVM B-Blok Kat :2 No:3 Söğütözü Ankara
Tel: +90 312 911 29 96
www.pilateszone.com.tr







Beril Çavuşoğlu
berilcavusoglu@magdergi.com.tr

Dopdolu 15 Yıl

Sevgili MAG Okurları,

Dile kolay 15 yıl olmuş... Hatta 10. yılımızı kutlayışımız bile daha dün gibi... Sevgili kardeşim Can Çavuşoğlu'nun büyük özveriyle, öngörüyle, girişimci ruhuyla kurduğu MAG Medya; o günlerde pek çokları için bir ütopyaydı.
Şöyle bir geriye baktığımızda...

O zamanlarda Ankara'da, Türkiye'de böyle bir dergi yoktu. Magazin dergileri; "şu iş adamını bu sanatçıyla yakaladık, şu futbolcuyu bu mankenle şakaladık" formatındaydı. Hatta bu durum "magazin"in anlamının birçoklarının aklında dedikodu ya da paparazzilik olarak yer almasına sebep oldu.

Üstelik Cumhuriyetimizin başkenti Ankara'ya hiçbir dergi yer vermiyor, gazeteler de ancak siyaset ve ekonomi haberlerinde kullanıyordu. Biz farklı bir vizyonla sektöre girdik. Herkesi ilgilendirecek haberlerle, kültür-sanatla iç içe, izin alarak çektiğimiz fotoğraflarla ve tabii ki Yüce Ata'mızın Başkent'ine yakışır renkli, kaliteli bir sosyal yaşam, cemiyet olduğuna inancımızla sadece en şık, en keyifli, en kaliteli konulara yer verdik. İnsanlar hakkında dedikodu yapmak yerine, başarı hikayelerine odaklandık. Her zaman pozitife ve ileriye baktık. Siyasete hiç bulaşmadık. Onun ya da bunun dergisi olmadık, hep tarafsız, herkesin seveceği, sevdiği dergi olduk. Zaman içinde birçok benzer, hatta taklit dergiler de çıktı. İlk defa açıklıyorum büyük bir haksızlığa, maalesef bir derginin ağır bir hırsızlık olayına maruz kaldık. Yıllar süren hukuk mücadelemizi tabii ki kazandık. Olayı bilerek hala karşı tarafa destek veren arkadaşlarımız da oldu. Dostumuzu, düşmanımızı tanıdık, en önemlisi olgunlaştık, öğrendik. Her şeye rağmen, biz her zaman dürüst rekabete inandık ve sektörümüze, çevremize, ülkemize sürekli katkıda bulunmaya çalıştık. Bizden yardım isteyen herkese elimizi uzatmaya, maddi-manevi destek olmaya çabaladık. Her ay düzenli olarak öğrencilere burs verdik, yardım derneklerine katkı sağlamaya çalıştık.

Seneler içinde MAG'ın aylık dergisinin yanı sıra sezonluk olarak çıkan MAG Business, MAG Bride, MAG Dekorasyon, MAG İnşaat-Emlak, MAG Beauty, MAG Kids gibi sektörel yayınlarımız da yoğun ilgi gördü.



MAG
Patent No: 2005 58511

Kasım 2017
Yıl: 15 Sayı: 143 Fiyat: 15 TL

MAG Medya Ltd. Şti. Adına
İmtiyaz Sahibi ve Yazı İşleri Müdürü
Can Çavuşoğlu

Genel Yayın Yönetmeni
Beril Çavuşoğlu

Görsel Yayın Yönetmeni
Osman Selçuk Güngör

Yayın Yönetmeni
Tuğçe Uzun

Kreatif Direktör
Seda Çavuşoğlu

Grafik Tasarım
Sevgi Pınar Özen Güngör
Burcu Nalçınkaya Duman

Haber ve Foto Muhabiri
Özgür Karabulut

İstanbul Temsilcisi
Ersin Al

İletişim Direktörü
Dilara Ertürk

İletişim Uzmanı
Dilara Aydoğdu
Çağla Çakır

Yazarlar
Aylin Yıldız
Ayşe Tolga
Gökçen Erdoğan
İpek Gençer
Özgür Aksuna
Selahattin Dönmez
Selin Söğütlügil
Tuğçe İnal

Reklam Müdürü
Esra Demir Toral

Reklam ve Halkla İlişkiler
Feray Şahingöz
Hilal Başarır Öztürk
Simge Ünlü Çetin

Katkıda Bulunanlar
Melike Gökçe
Merve Filiz

Mali İşler Koordinatörü
Tarık Değer

Yayın Hukuk Danışmanı
Ahmet Münir Yaşar
Korcan Dericioğlu

Türü
Bölgesel Süreli Yayın

İdare Merkezi
Kaptanpaşa Sokak
No: 33-B G.O.P. ANKARA
Tel: 312 428 0 444

Dağıtım
Dünya Süper Dağıtım Veb. Ofset A.Ş

Baskı
DUMAT OFSET A.Ş.
Bahçekapı Mah. 2477. Cad.
No: 6 Şaşmaz / ANKARA
Tel: 312 278 82 00 (pbx)

Basım Tarihi
30.10.2017
www.magdergi.com.tr
facebook.com/magonline
twitter.com/magdergi
instagram.com/magdergi
bilgi@magdergi.com.tr


ROLEX
DATEJUST 41
Vazgeçilmez klasiğin yeni nesil modeli olan bu saat, yeni mekanizması
ve tasarımıyla saat yapım sanatını bir adım ileri taşıyor.
Sadece zamanı göstermez. Tarihi de anlatır.
ROLEX
OYSTER PERPETUAL
DATEJUST
28
OYSTER PERPETUAL DATEJUST 41
UĞUR SAAT
Feeling Luxury...
ARMADA (0312) 219 12 74
PANORA (0312) 491 97 47
NEXT LEVEL (0312) 286 80 37
TEKNIK SERVIS (0312) 219 61 15
www.ugursaat.com.tr



MAG PR ile birçok farklı sektörden firmanın kendilerini en güzel şekilde ifade etmelerini sağladık. En özgün etkinliklerle onlarla sizleri bir araya getirdik.

MAG Digital ile sosyal medya ajanslığı yaparak ürettiğimiz yaratıcı fikirlerle iş ortaklarımızın mutlak fayda sağlamasını amaçladık.

MAGical Night ile şehrin ve belki ülkemizin de en büyük, en şık akşamında binlerce dostumuzla birlikte coşkumuzu paylaştık.

Bu iş bir ekip işi, bir takım işi... Sahnenin arkasında yani mutfakta kocaman, gönlü daha da kocaman bir MAG Ailesi var. Gerek ofisteki arkadaşlarımız, gerek reklam verenlerimiz ve en önemlisi de siz değerli okurlarımızla biz büyük bir aileyiz. Herkese sonsuz teşekkürler...

MAG'ın bu ayki içeriğimizde ise...

15 yılımıza atfen daha önce 15 kapağımızda yer alan, birbirinden özel isimle MAG'ı konuştuk...

Kapağımızda bizi özellikle bu sayımızda en iyi şekilde temsil ettiğine inandığımız güzel, başarılı, olgun, Türk halkının kalbine taht kurmuş Jülide Ateş ile çok sıcak bir sohbette sizler için buluştuk.

Yine dopdolu, capcanlı, keyifli bir MAG ile sizleri başbaşa bırakırken hepimize, ülkemize, dünyamıza barış, huzur, mutluluk diliyorum.

Çoook Sevgiler...





132

162





192

214



MAGINDEX

Available on the App Store

Google play


Cartier
CARTIER
AUTOMATIC
SWISS MADE
CLÉ DE CARTIER
MANUFACTURE MOVEMENT 1847 MC









338

314

394

396

Available on the App Store

Google play

MAGINDEX2

| www.magdergi.com.tr |









Seda Çavuşoğlu
seda@magmedya.com.tr

Kendini Göster

Metalik tonlar güçlü tavrıyla kadının parıltısını ortaya koyuyor, karizmatik silüetler gün yüzüne çıkıyor...



GIORGIO ARMANI
Gözlük $ 326



DOLCE&GABBANA
Elbise £ 2,400



HELMUT LANG
Mont $ 895



DELPOZO
Çanta £ 1,848



SAINT LAURENT
Etek $ 2,690



RAG&BONE
Pantolon € 1,075



SELF PORTRAIT
Bluz $ 545



ISABEL MARANT
Etek $ 2,040



GIANVITO ROSSI
Ayakkabı $ 1,195



ISABEL MARANT



SOPHIA WEBSTER
Çizme $ 695



YAPI KREDİ MOBİL'DEN
HAYATI KOLAYLAŞTIRAN TEKNOLOJİLER
Evde, işte, tatilde... İhtiyacınız olan her yerde hayatınızı kolaylaştıran teknolojiler Yapı Kredi Mobil'de.
ATM'ye dokunmadan para çekme
Şubeden sıra alma
Siri ile para gönderme
Bankacı Klavye ile para gönderme
Göz-ID ile şifresiz giriş
Panik Yok Butonu ile geçici kart kapatma
TÜRKİYE'NİN DİJİTAL BANKASI
YapıKredi
YapıKredi
Hizmette sınır yoktur.



MAXMARA

Kırmızının Cazibesi

İster sıcak ister soğuk tonlu kırmızılar bu sezon da tasarımcıların gözdesi olmuş durumda...



MAXMARA
Kaban $ 3,590



BALENCIAGA
Kazak € 895



ISA ARFEN
Pantolon $ 639



JACQUEMUS
Kazak € 413.12



FENDI
Çizme $ 1,350

SANAYI 313
Ayakkabı $ 989





GUCCI
Çanta $ 3,700



SAINT LAURENT
Ayakkabı $ 2,095


arcelik.com.tr
444 0 888
YETKİLİ SERVİS İÇİN TEK NUMARA
SENİN
EMEĞİNLE,
SENİN
AŞKINA.
Metrelerce
yüksekte en güzel
çay yaprakları
seçiliyorsa eğer,
o çayı mis gibi
sunmazsak olmaz.
Koç
arçelik
Yeniliği aşkla tasarlar

Çiçek Açan Tasarımlar

Sonbaharın gelişine aldırmayıp çiçek açan tasarımlar vintage parçalarla birleştiğinde kendine güvenen kadın figürü ortaya çıkıyor...

PREEN BY THORNTON BREGAZZI
Bluz $ 1,230



SIMON MILLER
Kot Pantolon € 315



GUCCI
Ceket £ 2,400



DOLCE&GABBANA
Kaban $ 3,775





GUCCI
SONBAHAR - KIŞ
2017 - 2018

JACQUEMUS
Çanta $ 950



LANVIN
Bileklik $ 1,050



GUCCI
Çizme $ 2,390



ROCHAS
Bot $ 995



GOLDEN GOOSE
Ayakkabı $ 515



COMME DES GARCONS
Çanta $ 293




arcelik.com.tr
444 0 888
YETKİLİ SERVİS İÇİN TEK NUMARA
SENİN EMEĞİNLE, SENİN AŞKINA.
Ateşte elde edilen cam bardakların ilk günkü gibi kusursuz olması bizim görevimiz.
Koç
arçelik
Yeniliği aşkla tasarlar



Rahmi M. Koç Müzesi'nde Görkemli Düğün

Serra Üçer ve Gürkan Özgürel düzenlenen şık bir düğünle dünyaevine girdi. Semahat Arsel'in tanıştırdığı çiftin nikah şahitliğini de yine Arsel üstlendi.

Amerika'da yaşayan Genetik Mühendisi Serra Üçer ve Mühendis Gürkan Özgürel, hayatlarını Rahmi M. Koç Müzesi'nde düzenlenen görkemli bir düğün töreniyle birleştirdi. Denizden küçük bir gemiyle düğün alanına gelen çifti yakınları havai fişek gösterileri eşliğinde karşıladı. Ankara ve İstanbul cemiyet hayatının önde gelen isimlerinin katıldığı düğün töreninde genç çiftin tanışmasına vesile olan Semahat Arsel nikah şahitliğini de üstlendi. Nikah memurunun sorusuna güçlü bir sesle evet diyen ikili, alkışlar arasında son derece romantik bir dansa da imza attı. Balayı adresi olarak Güney Afrika'yı belirleyen çift, düğünün ardından Cape Town'un yolunu tuttu. ■

GÜRKAN ÖZGÜREL, SERRA ÜÇER


SeturCruise
AYRICALIKLI
GEMİ
SEYAHATLERİNDE
YERİNİZİ ALIN!


SeturSelect
GİTMEK KALMANIN ÖTESİNDE.
SETUR SELECT. SEYAHATİN ÖTESİNDE.


DÜNYA,
ONU KEŞFETMENİZİ
BEKLİYOR.



SHEYLA ARDITTI, HÜSEYİN AYKIN



SEDAT CAN - GÖZDE AR



NATALI ÖZÇELIK



GÖZDE, CEMAL - ÖZNUR, GÜRKAN ÖZGÜREL


KÂR FIRSATI İÇİN
SON GÜN
26
KASIM
BULVAR LOFT'TA BİR İLK!
YATIRIM BENZERSİZ
ÖDEME VADE FARKSIZ!
2019 BAŞINA KADAR
%21
KÂR FIRSATI
48 AY
VADE FARKSIZ,
BULVAR LOFT'tan müthiş ACAYİP FIRSATLAR
Tanıtım ofisimize gelin, dilerseniz 120 ay 0.59 faizli banka kredisi seçeneğiyle ödeyin, yeni yıla ev sahibi olarak girin.
Satış bedelleri, İller Bankası A.Ş. tarafından onaylanan İller Bankası A.Ş. teminat hesaplarına yatırılacaktır.
İller Bankası A.Ş. teminat hesap numaraları İller Bankası A.Ş. irtibat telefonlarından teyit edilebilecektir.
Banka kredisi faiz oranları değişiklik gösterebilir.
444 83 38
VE EV
www.bulvarloft.com.tr
akfen inşaat
İLBANK
TÜRKİYE'NİN YAPICI GÜCÜ
BULVAR
LOFT



RACHEL DZIGA, EYLÜL ECE, YEŞİM - HAKAN İŞLEK

FEYİZ ÖNEY, SERRA, MEHMET- PELİN ÜÇER



NURHAN ERSOY

Genç çiftin aileleri Özgürel ve Üçer'ler gece boyunca tüm konuklarla yakından ilgilenerek örnek bir misafirperverlik sergilediler.



SANDY KOHEN, İLKER AVİMELEK



NAZ KAPOĞLU



MERVE KILIÇER



SEMAHAT ARSEL, CAN ÇAVUŞOĞLU

ZAFER - AHMET ÇAVUŞOĞLU

Çiftin tanışmasına vesile olan Semahat Arsel düğünde de nikah şahidi oldu.



TUĞÇE PEKSAYAR

Tuğçe Peksayar her zamanki gibi asil duruşuyla gecenin dikkat çeken hanımlarındandı.



LALE BATURALP, ZERRİN ERSOY, ŞULE TÜRKTAN



CAN TUNCA, CEREN TUNCA



RASİH, NURCAN, SİNAN ÖNEY



BEGÜM ERDEMİR, UMUT ÖZYEDİERLER

DÜNYANIN TÜM TATLARINI BİR MASAYA SIĞDIRDIK.

BEKLİYORUZ…

Masa Restaurant'ın, dünya mutfağından eşsiz lezzetleri
İstanbul'dan sonra Ankara Next Level'da.



masa

KIZILIRMAK MAH. ESKİŞEHİR YOLU NO: 3 06520 ÇANKAYA / ANKARA +90 312 221 60 04/05

www.masaistanbul.com.tr | Masa-İstanbul | masaistanbul



ÖMER GÖNEN, MÜNİRE UZUN, BİLLUR-YAMAN GÖNEN



GÜLGÜN COŞAN



DEMET - AHMET HANİF

İstanbul ve Ankara cemiyet hayatını bir araya getiren düğünde konuklar oldukça keyifli zaman geçirdiler.



MURAT - NİLGÜN SAATÇİOĞLU


ederinden
fazlası
Ede Tower rüya gibi bir yaşamın kapılarını
ardına kadar açtı, sahipleri mutlu sona ulaştı.
En üst düzey yaşam kalitesini,
kolay ödeme seçenekleriyle birleştiriyor,
yepyeni bir gelecek için
ederinden daha fazlasını sunuyoruz.
KOLAY ÖDEME
%0.70
FAİZ ORANI
EDE
TOWER
DETAŞ KONUT A.Ş. GÜVENCESİYLE
www.edetower.com
0549.451 40 50 • 0549.452 40 50
Taşpınar Mahallesi TED Koleji Altı / İNCEK
/EdeTwr



BERİL ÇAVUŞOĞLU



NUKET ÇUBUKÇU, GÜLBİN SİMİTÇİOĞLU



GUDRUN MERMERCİ



SÜHA MERMERCİ

Beril Çavuşoğlu mor kıyafetiyle gecenin şık isimlerindendi.



ERKAN SİMİTÇİOĞLU, TUBA PEKSAYAR



SEZİN - GALİP TÜRKTAN











DİCLE COŞAN

Serra Üçer'in kuzeni olan Dicle Coşan giydiği mavi elbisesiyle oldukça zarifti.



ALİ - BERÇEM AKGÜN



EMİR - NURSEL GÜLTEKİN



MİNE ZARA, MURAT - NAZAN KARAKAŞ

FATMA GAMSA


YENİ 500L
YENİ NESİL,
YENİ TARZ.
Yeni 500L, yenilenen iç ve dış tasarımı, son teknoloji özellikleri, konforlu ve fonksiyonel iç mekanıyla ailenizin tarz otomobili.
• Apple CarPlay Desteği • 7 İnç Dokunmatik Multimedia Sistemi
• 3 Farklı Sürüş Modu Seçeneği • 455 Litre Bagaj Hacmi
500L'nin CO_2 emisyonu 104-143 gr/km, ortalama yakıt tüketimi 3,9-6,1 lt/100 km arasında değişmektedir.
Koç
FIAT
fiat.com.tr



ALİ YÜCELEN



ERCAN KAHRAMAN



KÜRŞAD - BURCU BADEM



HANDE IŞIK

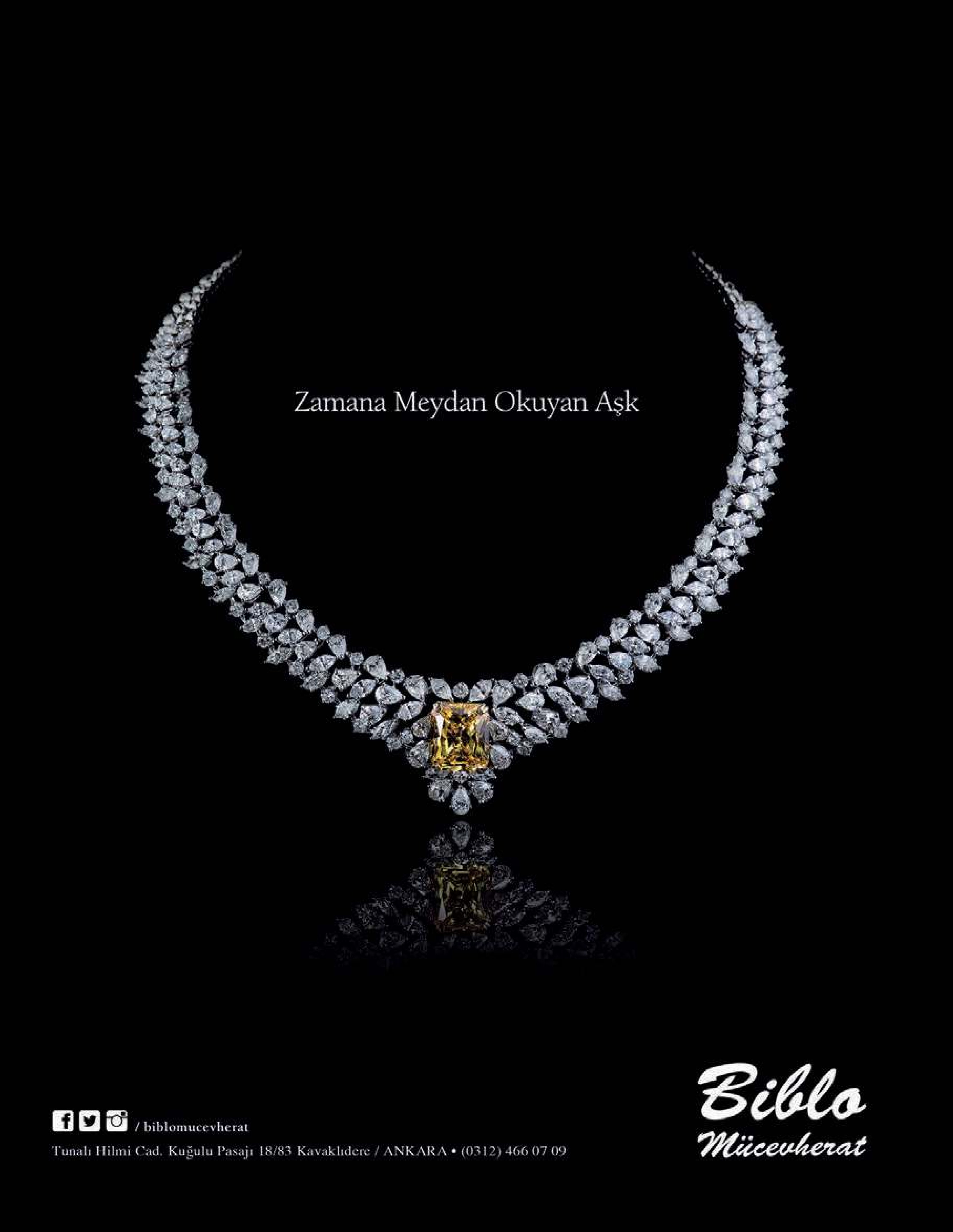


ARZU BEYAZIT

Geleneksel Cumhuriyet Balosu

Türkiye Genç İş Adamları Derneği Geleneksel Cumhuriyet Balosu, Ankara Şube'nin ev sahipliğinde tarihi Ankara Palas'ta yapıldı.

Baloya, Avrupa Şampiyonu Ampute Milli Takımı, gaziler ve Kıbrıs Türk İş Adamları Derneği heyeti katıldı. Balonun açılışında konuşan TÜGİAD Başkanı Ali Yücelen, gazilere seslenerek: "Biz katma değer üretiyoruz, istihdam sağlıyoruz ama bütün bunları sizler sayesinde, sizlerin sağladığı güvenlikle yapıyoruz" dedi. Yücelen, ekonomik gelişmenin önemli olduğunu ancak Atatürk'ün cumhuriyet için çizdiği yolda yürümenin de TÜGİAD'ın görevlerinden biri olduğunu vurguladı. Yücelen, Ampute Futbol Milli Takımı'nın Türkiye'ye büyük bir başarı hediye ettiğini vurguladı. Ankara Şube Başkanı Ercan Kahraman da konuşmasında, Geleneksel Balo'nun Ankara'da, tarihi Ankara Palas'ta yapılmasından onur duyduklarını belirtti. Konuşmaların ardından konuklar Tuğba Yurt ve Burcu Güneş'in şarkılarıyla eğlendi. ■


Zamana Meydan Okuyan Aşk
/ biblomucevherat
Tunalı Hilmi Cad. Kuğulu Pasajı 18/83 Kavaklıdere / ANKARA • (0312) 466 07 09
Biblo
Mücevherat



GÖZDE - GÖKÇE BELGE



SEDA ÖZBULUT



EMRAH - ZEYNEP YAYKIRAN



BEGÜM AKIŞ



EFE BEZCİ



FERAH - ANIL ŞOHOĞLU



CEYDA - ZAFER YILDIRIM

GÖZDE - FATİH YILDIRIM

SEMİH - NEYİR GÜRKAN

AHMET - NAZ ÖZTÜRK

ÇAĞLA BAYKAM







HATİCE OFLAZ

METİN - ÖZGÜN ÖZMEN

BERKAN BAYKAM

MURAT - PELİN KILIÇ

SÜVERÇE - ONUR ÖZKUL


PORİO
Gerçek Aşk
BİR TUTKUNUN
GERÇEK AŞKA
DÖNÜŞTÜĞÜ
SOFRALAR...



ALİ TEOMAN TELLİOĞLU

Rinoplasti Hakkında Bilinmesi Gerekenler

Elmas Estetik Cerrahi Tıp Merkezi Plastik ve Rekonstrüktif Estetik Cerrahi Uzmanı ve El Cerrahisi ve Çene Yüz Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Ali Teoman Tellioğlu Burun Estetiği Ameliyatı (rinoplasti) ile ilgili önemli bilgiler paylaşıyor.

Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde 1983-1989 yılları arasında tıp eğitimini tamamladıktan sonra uzmanlık eğitimimi Ankara Numune Araştırma ve Eğitim Hastanesi Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Kliniği'nde 1990 - 1996 yılları arasında yaptım. 1995 - 1996 yılları arasında ve 1998 yılında da Japonya Showa Üniversitesi Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Bölümünde konuk araştırmacı olarak görev aldım. Ankara Numune Araştırma ve Eğitim Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Bölümünde 1996 ve 1998 yılları arasında Baş Asistan ve 1998 yılında da Ankara Onkoloji Hastanesi'nde uzman doktor olarak çalıştım. Askeri hizmetimi Tabip Asteğmen olarak Girne Askeri Hastanesi'nde 1999 ile 2000 yılları arasında icra ettim. 1998 - 2000 yılları arasında Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Plastik ve Rekonstrüktif Estetik Cerrahi ABD'de Yardımcı Doçent olarak çalıştıktan sonra 2002 yılında doçentliğimi aldım. 2005 yılında S.B. Ankara Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi Klinik Şefi olarak atandım. 2011 yılında ise, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Plastik ve Rekonstrüktif Estetik Cerrahi Ana Bilim Dalında profesör oldum. 2017 yılında emekli olup üniversiteden ayrıldıktan sonra ve Elmas Estetik Cerrahi

Tıp Merkezi'nde çalışmaya başladım. Plastik ve Rekonstrüktif Estetik Cerrahi uzmanlığı yanında El Cerrahisi ve Çene Yüz Cerrahi uzmanıyım.14 Eğitim ve Araştırma Komitesinde üye olarak görev yaptım. 10 adet ulusal, 7 adet uluslararası dergide hakem olarak görev alıyorum. Kariyerim boyunca 50'den fazla konferans, sempozyum, toplantı ve kursa konuşmacı olarak katıldım. Kariyer yolculuğumun ileri evrelerinde Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Sorunlar kitabında yazarlık, Grabb ve Smith Plastik Cerrahi, Kol germe ve Üst Gövde Biçimlendirilmesi bölümünün çevirmenliğini yaptım. Bu zamana kadar uluslararası dergilerde 68 ve ulusal dergilerde 52'yi aşkın makalem yayımlandı. Ayrıca uluslararası toplantılarda 61, ulusal toplantılarda 135 sözlü bildiri ve posterim var.

Rinoplasti (Burun Estetiği Ameliyatı)

Bilimsel olarak ilk rinoplasti ameliyatları 20. yüzyılın başlarında Dr. Joseph tarafından Almanya'da yapılmaya başlamış ve etkili yeni tekniklerin geliştirilmesi ile gün geçtikçe yaygınlığı artmıştır.

Klasik olarak tanımlanan rinoplasti ameliyatı temel olarak bir burun küçültme ameliyatıydı. Günümüzde ise hastanın burnunu estetik olarak daha güzel hale getirmek için küçültmenin yanı sıra bazı yapıları güçlendirme, bazı yapılara yeniden pozisyon verme gibi işlemler uygulanmaktadır.

Rinoplasti ameliyatının genel anestezi ile yapılmasının cerrah ve hastalar için yararlı olduğunu düşünüyorum. Genel olarak bakıldığında bu anestezi şeklinde hastanın hem solunum hem de dolaşım sistemleri operasyon esnasında güvenli bir anestezi uzmanın kontrolü altındadır. Bu cerrahın üzerindeki yükü alarak tamamen ameliyatına odaklanmasını sağlar. Hasta için de uzun süre hareketsiz ve stresli bir ortamda bilinçli olarak kalmanın verdiği sıkıntıyı yok eder.

Rinoplasti ameliyatlarında açık ve kapalı teknikler kullanılabilir. Rinoplasti ameliyatı ilk önce kapalı olarak, yani burun içinden kesiler alınarak yapılmıştır. Daha sonra açık teknik yaygınlaşmıştır. Kapalıdan farklı olarak her iki burun deliği arasındaki cilt üzerinde yatay bir küçük kesi yapılmaktadır. Günümüzde hastalarımızın ihtiyaçlarına göre açık, kapalı veya ikisi bir arada kullanılmaktadır. Ben olgularımda kullanılacak tekniği hastalarımın ihtiyaçlarına göre belirliyorum.

Rinoplasti ameliyatlarının süresi hastadan hastaya değişmektedir. Ameliyatları mümkün olan en kısa sürede bitirmek cerrahın ve hastanın yararınadır. Ancak hastaya yapılacak işlemlerin hiçbiri atlanmamalıdır. Unutulmamalı ki, ikincil düzeltme ameliyatları hem hasta hem de hekim için ilk operasyona göre daha güçtür.

Rinoplasti ameliyatları sonrası hastalarımız ne gibi zorluklarla karşılaşabilir?

Benim deneyimlerime göre en sıkıntı veren durum burundan yeterince iyi nefes alamamaktır. Günümüzde, içinde hava geçişini sağlayan kanalları olan yumuşak tamponlar bu sorunu geçmişe göre oldukça azaltmıştır.

Ameliyat sonrası göz altında burun çevresinde olabilecek morluklar, şişlikler hem hastaya hem de kullanılan cerrahi tekniğe bağlı olabilir. Genellikle travma sonrası ödem ve morlukları fazla olan kişilerde rinoplasti sonrasında ödem ve morluk beklenmelidir. Ayrıca ameliyat öncesi kanama artırıcı ilaç veya besinler rinoplasti ameliyatı sonrası morlukları artırabilir ve bu maddeler burun içi kanamalara da yol açabilir. Kullanılan cerrahi teknikler ise, ameliyat sonrası morluk ve şişlikleri artıran burun kemiklerine yapılan müdahalelerdir. Geniş olan burun tabanını düzeltme veya burun kemiklerinde olan eğriliği düzeltme girişimleri ameliyat sonrası morluk ve şişlikleri artırabilir.

Burun estetiği ve varsa burun eğriliği veya solunum zorluğu ameliyatları birlikte ve birbirlerini bozmayan teknikler kullanılarak yapılmalıdır. Kısaca açmak gerekirse burunda mevcut olan eğriliği düzeltmek için eğri olan kıkırdak çıkartılınca bu manevra solunumu rahatlatabilir ancak burunda çökme yapabilir.

Rinoplasti ameliyatının sonuçları burunda ne kadar süre sonra ortaya çıkar. Rinoplasti ameliyatının olumlu sonuçları ameliyat sonrası erken dönemde hemen gözlenir. Tam kalıcı sonucun gözlenmesi çeşitli faktörlere bağlıdır. Bunlar kullanılan cerrahi teknik, ameliyat sonrası uygun pozisyonda yeterli dinlenme, etkin bandaj yapılması gibi kontrol edilebilecek faktörler olabileceği gibi hastanın cildinin kalınlığı faktörlere de bağlı olabilir. Cilt kalınlığı artıkça ameliyat sonrası doku şişliğinin geçme süresi bir yıla kadar uzar. Şişlik geçmesi burun kökünden başlar ve burun üzerinde aşağıya doğru ilerler, şişlik ve uyuşukluk en son burun ucunda geçer. ■



Elmas Plastik ve Rekonstruktif Cerrahi Tıp Merkezi
Mutlukent Mah. Binsesin Sit. 1967. Sok. No:18 Çankaya / ANKARA
444 9 597



UĞUR BAYAR

YASEMİN - İZZET ÖZİLHAN

40 Yılda 40 Başarı Sergisi

WWF-Türkiye (Doğal Hayatı Koruma Vakfı), Türkiye'deki 40. yılını özel bir gece ile kutladı.

Four Seasons Bosphorus'ta gerçekleştirilen gala gecesine iş ve cemiyet dünyasının ünlü isimlerinin yanı sıra çevre ve doğa koruma destekçileri de katıldı. Gecede vakfın çalışmaları "40 Yılda 40 Başarı Sergisi" ile paylaşılırken, gelecekte hayata geçirilmesi planlanan projeler duyuruldu ve kaynak oluşturulması için çalışıldı. Geceye ABD Eski Başkan Yardımcısı Al Gore da dünya için çevrenin önemine dikkat çeken bir video mesaj göndererek destek oldu. Türkiye'de doğa koruma çalışmalarına öncülük eden WWF-Türkiye'nin özel gecesinde sunuculuğu İbrahim Selim üstlenirken, cemiyet ve iş dünyasından çok sayıda ünlü isim salonda yer aldı. Ünlü sanatçı Kenan Doğulu, WWF-Türkiye'nin kampanyasına, tanıtım filmini seslendirmenin yanı sıra gecede sahne alarak da destek verdi. Çok sesli müzik korosu Chromas da performanslarıyla geceye renk kattı. ■



SEDEF - MEHMET ALİ KARAMEHMET



ZEYNEP MUTLU



Beko kurutma makineleriyle
eviniz çamaşırlara değil, size kalsın!
ütüye hazırlar
zaman kazandırır
az enerji harcar
sağlıklı kurutur
Koç
444 0 888
Yetkili Servis İçin Tek Numara
www.beko.com.tr
beko
Yanındayız.



NAZLI - HAYRİ İNÖNÜ



OKAN - SELİN ÖZKAYNAK



ASLI - METİN ŞEN

Four Seasons Bosphorus'ta gerçekleştirilen davete doğa destekçileri de katılım gösterdi.



SİNAN UZAN - LOUISA ROBERTSON



SİBEL KUTMAN

NİLGÜN ÇARMIKLI

ZİYA - TÜRKAN TACİR

BANU BİRKAN

ZUHAL - CEYLAN PİRİNÇÇİOĞLU

ÖZDEM GÜRSEL

Gecede vakfın çalışmaları "40 Yılda 40 Başarı Sergisi" ile paylaşıldı.


code
"yıldız"











ESEN - ALPER ZİYAL



ELİF - OKAN TAPAN



ÖMÜR GEDİK



MURAT - GÜL SAYGI



DİLEK - FARUK BİL

Geceye ABD Eski Başkan Yardımcısı Al Gore da dünya için çevrenin önemine dikkat çeken bir video paylaşarak destek verdi.



ŞİREN ERTAN



BALÇİÇEK ILTER, ERCAN CANMUTLU



GONCA KARAKAŞ



GÜLİN - AKIN ÖNGÖR



ASUMAN - HÜSNÜ GÜRELİ

Ünlü sanatçı Kenan Doğulu gecede sahne alarak Doğal Hayatı Koruma Vakfı'na destek verdi.



ASLI PASİNLİ, UĞUR BAYAR



NEV FLATS

Yaşamın butik tadı

Yeni Yaşam **Nev Flats**'ta başlıyor









Prof. Dr. Ahmet Taner Kışlalı Mah. 2743. Sokak No: 3 Çayyolu/ANKARA

Telefon: 0 532 501 22 83 nevflats/ nevflats

www.**nevflats**.com



EDA - SELİM KOSİF

ROKSİ - İZZET GARİH

GÜLAY KAMAZ

GÜNEŞ - RIZA BÜYÜKUĞUR

CEM - DERİN AYDIN



DR. DT. GÖZDE ÇOBANOĞLU

Ağızda Başlayan Sağlık

Estetik ve ortodontik açıdan hastalarının beklentilerini en üst düzeyde karşılamak için her yaklaşımı uygulayabilecek bilgi ve donanıma sahip Ortodontist Gözde Çobanoğlu, tedavi yöntemleri hakkında bilgi verirken, klinik olarak en önemli motivasyon kaynaklarının hasta memnuniyeti olduğunu ifade ediyor...

Öncelikle sizi kısaca tanıyıp eğitim geçmişinizi dinleyebilir miyiz?
1983 yılında Ankara'da doğdum. İlkokulu Özel Arı Koleji, ortaokul ve liseyi ise Gölbaşı Anadolu Lisesi'nde okudum. Lisans eğitimimi 2008 yılında Ankara Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesinde tamamladıktan sonra Ankara Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Ortodonti Anabilim Dalında doktora eğitimine başladım. 2015 yılında tez çalışmam ile doktora derecesi alarak ortodonti uzmanı oldum. Evli ve bir çocuk annesiyim.

Ortodontist olmaya nasıl karar verdiniz?
Lisans eğitimimin sonlarına gelirken, birçok farklı alandan oluşan geniş bir meslek dalı olan diş hekimliğinde uzmanlık yapma gerekliliğinin farkındaydım. Çünkü gelişen teknoloji ve hasta beklentisi günümüzde uzmanlığı neredeyse zorunlu hale getiriyor. Bu açıdan, klinikte uzmanlık eğitiminin koşulsuz gerektiği, ağız ve diş sağlığının temelini oluşturan bir bilim dalı olması sebebiyle ortodonti uzmanı olmayı istedim.

Ortodontik tedavinin yaşı nedir? Bu konuda doğru bilinen yanlışlar nelerdir?
Ortodontik tedavi, hastada uygun kemik yapı olduğu müddetçe hayatın her döneminde uygulanabilen, yaş sınırlaması olmayan bir tedavi türü. Eskiden artık çok geç kalınmış, yaşı uygun değil diye tedavi edilmeyen hastalar, günümüzde orijinal dişleri ile güzel ve sağlıklı gülüşlere sahip oluyorlar. Bir de ortodontik tedaviler; eklem problemleri, horlama tedavileri ve protetik yaklaşımlarda daha az doku kaybı sağlamak amacıyla da erişkin bireylerde yardımcı tedavi olarak da sıklıkla uygulanmakta. Bu açıdan günümüzde erişkin bireylerdeki ortodontik tedavi uygulamaları neredeyse çocuk hastalara yaklaştı diyebilirim.

Ortodontik bozuklukların sebepleri nelerdir? Bu tür bozukluklara sebebiyet vermemek için ne gibi önlemler alınmalı?

Ortodontik bozukluklar birçok sebebe bağlı olabilir. Bunların başında kalıtım yani genetik gelirken, büyüme ve gelişim esnasında henüz tam olarak bilinmeyen nedenlerle oluşan konjenital anomaliler, travma, fiziksel etkenler, kötü beslenme, kötü alışkanlıklar ve hastalıklar da ortodontik bozukluklara sebep olabilir. Bahsettiğim etiyolojik faktörlere karşı oluşan durumlarda başta ebeveyn, çevre veya genellikle rutin olarak kontrolünüzü yapan diş hekiminiz sizi bir ortodonti uzmanına yönlendirirse, etken ortadan kaldırılarak sorun çözülebilir.

"Invisalign" yöntemiyle tel yerine şeffaf kalıplar kullanılıyor. Bu yöntem hakkında bilgi verir misiniz? Süreci nasıl işliyor?

Şeffaf plak tedavisi için birçok firma seçeneğimiz bulunurken, Invisalign bu tedaviyi ilk geliştiren firma. Araştırmalar dünyada çocuktan erişkine, 4 milyondan fazla hastanın bu tedavi ile sonuç aldığını gösteriyor. Günlük hayatına müdahale edilmeden, gülüşünü değiştirmek isteyenler için güzel bir tedavi alternatifi.

Şeffaf plak tedavisi, neredeyse görünmez, çıkartılabilir seri halindeki plaklardan oluşur. Hastalarımız bu plakları iki haftada bir, sıradaki seri ile değiştirerek kullanır. Her bir plak sadece kişiye özel üretilir. Her bir plak değişiminde, dişlerde azar azar, her hafta hareket oluşur ve tedavi bu şekilde ilerler. Tedavinin en güzel yanlarından biri, ölçülerin alınmasını takiben hastanızla birebir konuşarak planladığınız sanal tedavi planının her aşamasını tedavi başlamadan hastanızla paylaşabilmenizdir bana göre. Böylece en başından, hastalarımız dişlerinin, tedavi sonunda nasıl görüneceğini bilir ve tedaviye başlama kararını daha rahat verebilir.

Bu tedavinin Türkiye'deki bilinirliği ve yaygınlığı nedir?

Bu tedavi dünyada çok yaygın. Hatta ben ortodontinin ilerleyen dönemde artık sadece bu yönde ilerleyeceğini düşünüyorum, çünkü insanlar estetik ve görünüşe eskisinden çok daha fazla önem veriyorlar. Avrupa'da bireylerin büyük kısmı, çocukluk çağlarında braketler ile gördükleri ortodontik tedavilerin geri dönüşlerini tekrar braket takmak istemedikleri için şeffaf plaklar ile düzeltmeyi tercih ediyorlar. Ülkemizde de "dişlerim tel takmadan görünmeyen plaklarla düzelsin" diye talep eden birçok hasta var. Bu noktada şeffaf plak tedavisini uygulayan birçok firma dünyada ve ülkemizde bulunurken, en etkili ve güvenli firmayı seçmenin önemli olduğunu düşünüyorum.

Çocuklarda ortodontik tedaviye değinebilir miyiz biraz da? Tedavi için ilk ortodontik muayene ne zaman yaptırılmalı?

Ortodontinin ilk görev ve amacı, çocuklarda ortodontik anomali oluşmasını önlemektir. Erken dönemde fark edilen kötü alışkanlıklar koruyucu ve önleyici ortodonti ile engellenerek iskelet yapının gelişim döneminde kalıcı bir şekilde bozulması önlenebilir.

Örneğin; doğum öncesinde anne karnında dudak damak yarığı tespit edilen bir bebeğin, doğum sonrasında beslenme ve tedavisi için ilk olarak bir ortodontiste mutlaka muayene olması gerekmektedir. Çocuklarda, doğum sırasında yapılan muayenenin sonrasında ilk ortodontik muayenenin 6 yaşında daimi dişler sürerken yapılmasının uygun olacağını hastalarımıza belirtiyoruz.

Kliniğinizde uygulanan, size özel tedavi yöntemleriniz var mı?

Kliniğimizde estetik ve ortodontik açıdan hastalarımızın beklentilerini maksimum seviyede karşılamak için her yaklaşımı uygulayabilecek donanıma sahibiz. İdeal bir gülümsemeyi yakalamak için multidisipliner bir yaklaşımı benimsiyoruz. Ortodontik tedavilerde, konvansiyonel yöntemlere ek olarak dünyadaki son trendleri de takip ediyoruz. Ağız dışı aygıt uygulaması yerine hasta kooperasyonunu maksimum seviyeye taşıyan mini-vida yaklaşımlarını tercih ediyoruz. Bununla birlikte şeffaf plaklar ve lingual tedaviler ile görünmez ve ileri teknoloji ortodonti prensiplerini hastalarımıza her zaman seçenek olarak sunup uyguluyoruz.

Klinik olarak hangi yönünüz ve prensiplerinizle öne çıkıyorsunuz?

Öncelikle, butik bir hizmet veriyor oluşumuz bence en büyük özelliğimiz. Teknolojik gelişmeler doğrultusunda tasarlanan klinik ve panoramik x-ray ünitesi ile teşhis ve planlamaları daha hızlı ve konforlu bir şekilde yapabiliyoruz. Yine tedavi planlamalarını, sadece ortodontik bakış açısı ile değil, kişinin tüm beklentilerini karşılayacak şekilde değerlendirerek uyguluyoruz. Hasta memnuniyeti bizim için en önemli motivasyon kaynağı. ■





NURGÜL DEDE, MERZUKA YÜKSEL, MERAL EVRENSEL

Lezzetin Yeni Adresi

Reve De Chocolat Patisserie, Arjantin Caddesi'nde MAG PR ve 777 Organizasyon'un iş birliğinde düzenlenen şık bir davet ile açıldı. Davete iş ve cemiyet hayatından çok sayıda konuk katıldı.

Reve De Chocolat Patisserie, sağlıklı çikolatının yeni adresi olma yolunda iddialı olan marka özel el yapımı ve şekersiz çikolatalarıyla dikkat çekiyor. Mağazanın sahibesi İlkay Kerman katılan tüm davetlilerle yakından ilgilenerek özel olarak hazırlanmış ürünleri konuklara tanıttı. Birbirinden güzel lezzetlerin tadına bakan davetliler konsepti ve ürünleri çok beğendiklerini dile getirerek alışveriş yapmayı ihmal etmedi. Gün boyunca süren açılış daveti akşam format değiştirerek DJ eşliğinde partikonseptinde devam etti. ■



İLKAY KERMAN



TÜLAY KAYA



SEVİLAY HELVACIOĞLU



AYLİN YILDIZ



CEREN CAN



NESLİHAN AKTEPE



ZELAL AYTİN, ÇAĞDAŞ DOĞAN



BERİL ÇAVUŞOĞLU



ESRA DEMİRYILDIRIM

MAG PR ve 777 Organizasyon'un iş birliği ile düzenlenen açılışa Ankara'nın seçkin isimleri katılım gösterdi.



FERİDE ŞAHİN



BETÜL GÖKDOĞAN



TUĞÇE EZGİ TAN, HÜLYA ERSOY, SEDA HAMZAOĞLU



NERİH ÖĞÜN, DANLA KAYA



YEŞİM BELLİ

Davete katılan ANGİKAD Başkanı Yeşim Belli, dernek olarak kadın girişimcilere her zaman destek olduklarını belirtti.



BUKET SUNGUR



FULYA SEZEN



SEYYAN GÜLER



SEDA REYHANOĞLU, SEFER YAVANOĞLU, DEMET KETENCİ



SERTAÇ DARCAN, MEHMET ÜNAL



ELİFŞAH - UĞUR BATUR

Mimar Uğur Batur'un tasarladığı mekanda konuklar, özel olarak hazırlanan ikramların tadına bakıp alışveriş yapmayı da ihmal etmedi.



ELİF ÖZKALELİ VARDAR



YEŞİM TANDOĞAN



YENİ JEEP® COMPASS
PUSULAN VARACAĞIN YERİ GÖSTERSİN
İŞ
EV
ROTA YENİDEN HESAPLANIYOR
Compass
Yeni Jeep® Compass 4x4 1.4 170 HP 9 AT Jeep® showroom'larında sizleri bekliyor.
Jeep
Ortalama yakıt tüketimi 6,9 lt/100 km; CO_2 değeri 160 gr/km'dir. Jeep® FCA US LLC'nin tescilli markasıdır.



MİNE TANIR KAVASOĞLU



EKREM DENİZ



FULYA SAĞLIK



KUTLU TAMAY



SONGÜL MİRZAOĞLU



Modacı Ahmet Özceyhan mekanı ve lezzetleri çok beğendiğini söyledi.

AHMET ÖZCEYHAN



NESRİN KILAVUZ



MELTEM ERDAĞI



ERKEN
REZERVASYON
BAŞLADI!
Ayrıntılı Programlar İçin
www.saltur.com.tr
/saltur
/saltur
SALTUR
ANKARA
Atatürk Bulvarı No:175/4-8 Kavaklıdere
Tel: 0(312) 425 13 33 Fax: 0(312) 425 71 37
İSTANBUL
Bağdat Caddesi No:47/4 Kızıltoprak, Kadıköy
Tel: 0(216) 455 86 86 Fax: 0(216) 455 86 36
444 17 80



MELTEM YILMAZ



İLKNUR DEMİR



HARİKA DİLİK



DİLAN KARAASLAN



HANDAN ŞERBETÇİ



HANDAN BANU ÖZTÜRK

Brunch davetine katılan konuklar mekana bereket katması için düzenlenen "kahkaha yogası" ile keyifli anlar yaşadılar.



NURAY GÖN



SENA AKÇA



Beta Glukan

Eğer siz de kış aylarında bağışıklık sisteminizi desteklemek için vitaminlere ve takviye ürünlere başvuruyor ve merak edip içeriğini okuyorsanız, "beta glukan"ı fark etmeye başlamışsınızdır… Peki nedir beta glukan?

Beta glukan aslında bir posa türüdür. Posa, besinlerin içerisinde bulunan, çözünür ve çözünmez olarak iki farklı türü olan nişasta türevidir. Başka bir deyişle; karbonhidrat kaynağıdır. Bir oligosakkarit olan beta glukan, yüksek çözünürlüğe sahip bir posadır. Beta glukanın haricinde pektik öğeler, sakızlar, müsilajlar ve dirençli nişasta da çözünür posa grubunun elemanlarıdır.

Çözünür posa ince bağırsaklardan sindirime uğramadan kalın bağırsaklara geçer. Kalın bağırsaktaki bakteriler tarafından ise fermente edilirler, yani yapıları değişir.

Beta glukanın yiyeceklerdeki temel kaynağı arpa (100 gramda 2-20 gram), yulaf (100 gramda 3-8 gram), ekmek mayası ve reishi ile shiitake mantarlarıdır. Farklı kaynaklardan gelen beta glukanın kimyasal yapısı ve sağlık üzerine etkisi de farklılık gösterir. Örneğin arpa ve yulaf kaynaklı beta glukan kolesterol üzerine olumlu etki ederken, mantar ve maya kaynaklı beta glukan bağışıklığa etki eder.
Beta glukanın sadece bağışıklığa değil, başka konularda da sağlığa faydaları bulunmaktadır:

Kan yağlarına etkisi
Beta glukanın kan yağlarını düşürücü etkisi bulunmaktadır. Yapılan çalışmalarda, özellikle toplam kolesterol, LDL kolesterol ve trigliserit seviyelerini düşürdüğü bulunmuştur.

İnsülin direncine etkisi
Beta glukan tokluk kan şekerinde düşüşe ve insülin hormonuna duyarlılığın artmasına neden olmaktadır. Böylece insülin direncinin düşürülmesinde etkin bir posa kaynağıdır. Aynı zamanda mide boşalmasını geciktirerek tokluğun daha uzun sürmesini de sağlamaktadır.

Bağışıklık sistemine etkisi
Beta glukanın en bilinen fonksiyonu aslında bağışıklık üzerine olan olumlu etkisidir. Özellikle birçok virüs, bakteri, mantar ve parazit enfeksiyonlarına karşı etkilidir. Bu nedenle son dönemde beta glukanın kış aylarında soğuk algınlığı ve gripten korunmada kullanımı da yaygınlaşmıştır. Hatta yapılan bir çalışmada beta glukan kullananlarda, kullanmayanlara göre soğuk algınlığının %25 daha az olduğu ve soğuk algınlığına bağlı uyku bozukluklarının da azaldığı görülmüştür. Beta glukanın bağışıklık sistemini destekleyici etkisi kansere karşı da koruyucu etkisinin olabileceğini düşündürmektedir.

Şişmanlıkla mücadeleye etkisi
Beta glukan mide boşalmasını geciktirerek tokluk süresini uzatır. Tokluk süresinin uzaması ve tokluk kan şekerindeki iyileşmeler kilo sorunlarının tedavisinde de beta glukanın çok iyi bir destekleyici eleman olabileceğini gösteriyor. Bu nedenle diyette beta glukan içerikli mantar türlerinin ve daha yaygın bulunabilecek yulafın kullanılması birçok anlamda fayda sağlayacaktır.

Günümüzde, özellikle kış aylarında beta glukanın eczane raflarında birçok farklı ürününü bulmanız mümkündür. Beta glukan FDA'dan (Food and Drug Administration) güvenli onayını almış bir üründür. Ancak çok sık hastalanan bireylerde mutlaka sık hastalanmanın altında yatan başka nedenler araştırılmalıdır. Bir ürün kullanılacaksa öncelikle bir hekime danışılmalıdır. Ancak diyetin de mümkün olduğunca beta glukan içerikli yiyeceklerden tüm yıl boyunca desteklenmesi gerektiği göz ardı edilmemelidir.



GÜLDEN YILMAZ



CEYLAN ÇAPA

Koton'a Özel Alışveriş Partisi

Arzu Sabancı'nın Koton için hazırladığı ikinci koleksiyonu Arzu Sabancı for Koton'un özel alışveriş etkinliğinde moda ve cemiyet dünyasının önemli isimleri bir araya geldi.

Kendine has çizgisi ve seçkin tasarımlarıyla moda dünyasında güçlü izler bırakan Arzu Sabancı, Koton için hazırladığı 2017 Sonbahar-Kış Koleksiyonu'nu moda ve cemiyet hayatının önde gelen isimlerine sundu. Arzu Sabancı ve Koton Yönetim Kurulu Üyesi ve Eş Başkanı Gülden Yılmaz'ın ev sahipliğinde Koton Beyoğlu Tünel Mağazası'nda gerçekleştirilen özel alışveriş etkinliğine katılan davetliler koleksiyona büyük ilgi gösterdi ve en beğendikleri tasarımları gardıroplarına ekledi. ■



DİLEK TÜRKER, ARZU SABANCI, REVNA DEMİRÖREN



DEMET SABANCI ÇETİNDOĞAN



ETEL BALER



ŞEBNEM ÇAPA



NİLÜFER BULUT



TUĞANA SAVGI KAYA



ECE KURDOĞLU



BERRİN ZORLU



PIRIL ÇETİNDOĞAN



ASLI ŞEN

Arzu Sabancı'nın Koton markası için hazırladığı özel koleksiyonu davetliler tarafından büyük ilgi gördü.



FERYAL GÜLMAN


BEYHAN BAĞIŞ


ARZU SAVGI


DEMET HANİF


BEGÜM ŞEN


ÖZCAN SABANCI


EDA KOSİF


AYŞEGÜL TOPLUSOY

Davetliler beğendikleri tasarımları gardroplarına eklemeyi ihmal etmedi.


BANU ÇARMIKLI



HEDİYE GÜRAL GÜRER

DİDEM KURDOĞLU, AYNUR ÖZDERİCİ

NURTOP ÇELİKOĞLU

BUSE TERİM BAHÇEKAPILI

ÇİĞDEM HİTAY

RUKEN MIZRAKLI

MERVE GÜRSEL



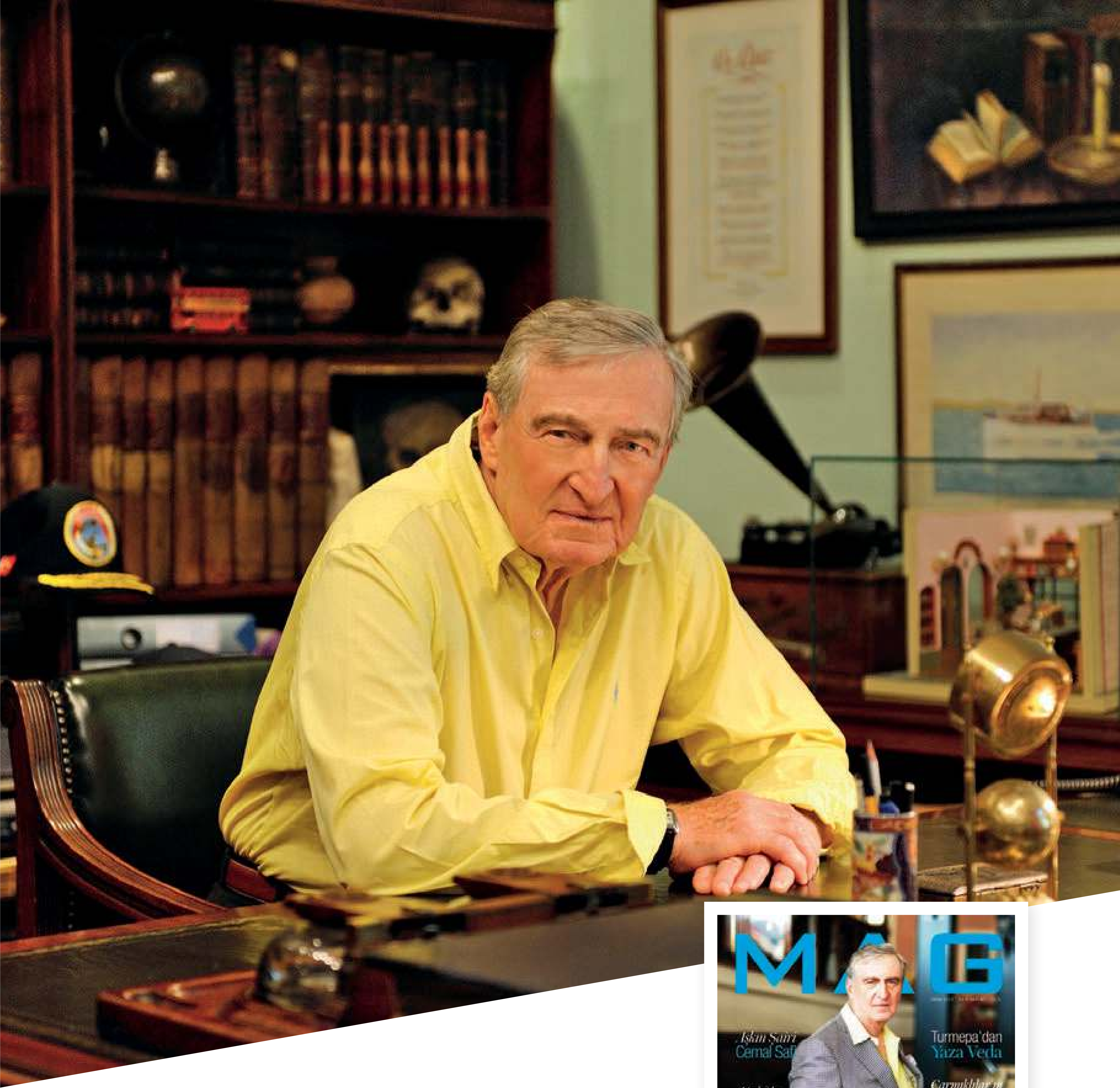






lamozzaincek

15 Kapağımıza Konuk Olan Değerli İsimden 15. Yılımıza Özel Yorumlar



RAHMİ KOÇ

Can Çavuşoğlu'nun MAG Medya şirketinin 15. yılını tebrik ederim. Sıfırdan başlayıp bugünkü hale gelmeleri ve Ankara'nın yegane sosyal hayat dergisi olmaları büyük bir başarıdır. Kendilerini içtenlikle kutluyorum.







AÇALYA SAMYELİ DANOĞLU

MAG dergisiyle yaptığımız çekim, şimdiye kadar en keyif aldığım ve en çok eğlendiğim çekimlerden oldu... Nice 15 yıllara!





AYŞE KUCUROĞLU

Ben de bir MAG kapak kızı olduğum için dergimi seviyorum! Yılların tecrübesiyle her zaman en güzel içeriklerin olduğu pozitif bir dergi olan, Ankara'da başlayıp İstanbul'da varlığını en yakımızda hissettiren MAG dergisine başarı dolu nice yıllar diliyorum...





BURCU ŞENDİR

Çok keyifle okuduğum MAG dergisinin başarılarının devamını diliyorum, sizi seviyorum...



ESRA OFLAZ GÜVENKAYA

MAG dergisini ve zarif ekibini 15.yılında kalpten kutluyorum. Zevkle takip ettiğim MAG dergisine daha nice yıllara beraberce kavuşmayı dilerim. Sevgiler...







FATOŞ ALTINBAŞ SARIGÜL

MAG dergisi öncelikle Ankara'nın ve Türkiye'nin sosyal yaşamına ayna tutmasıyla, kalitesiyle, kendine özgü çizgisiyle yıllar boyu yoluna hep daha iyiye doğru ilerleyerek devam etti. Okumaktan ve yer almaktan her zaman çok keyif aldım. Tüm ekibi kutluyor ve başarılarının devamını diliyorum.





İDİL FIRAT

MAG ile şahane bir deneyim yaşadım! Güler yüzlü ve profesyonel ekibiyle kendimi çekimin her anında çok rahat hissettim. MAG dergisinin 15. yılını kutluyor, hep birlikte nice keyifli seneler diliyorum...





İLKEM ÖZTÜRK

Sadece 15 yıl değil, başarı ve güzellikle dolu nice uzun yıllar diliyorum! MAG ekibini tüm emekleri için yürekten kutluyorum. MAG ailesi olarak hayatımıza farklı bir bakış açısıyla renk kattınız ve katmaya devam ediyorsunuz. Birlikte yaptığımız çekimler aracılığıyla hem muhteşem, unutulmaz anılarım oldu hem de her sayınız vazgeçilmezim oldu, bence her sayınız bir doğum günü neşesiyle dolu... Böyle şık ve dopdolu bir dergiyi bizlere kazandırdığınız için sizlere çok teşekkür ediyorum. Mutlu yıllar MAG, çok yaşa! Seni ve tüm ekibini seviyorum...



OYLUM TALU

Büyük bir keyifle okuduğum, kaliteyi içinde yaşatan MAG dergisinde iki kere kapak olma mutluluğunu yaşadım. Daha nice güzel birliktelikler yaşamak dileğiyle...







ÖZGE ULUSOY

MAG benim çok sevdiğim ve kapağında da mutlulukla yer aldığım bir dergi... Daha nice 15 yıllara!





PERVİN ERSOY

MAG dergisini keyifle okuyorum ve tüm MAG ailesine keyifli yıllar diliyorum!





ROJDA DEMİRER

MAG dergisi bence Ankara'nın profesyonel kalitedeki tek dergisi, kapak olduğum zaman gerek çekim ekibi gerekse röportaj soruları ne kadar profesyonel çalıştıklarının bir göstergesiydi. MAG'ın 15. yılını kutluyorum... Nice 15 senelerine...



SEDEF AVCI & KIVANÇ KASABALI



Eşim ve ben geçtiğimiz yılbaşı sayısında kapak çekimleri için MAG ailesi ile bir araya geldik... Bir derginin kalitesini bozmadan, her sene daha da kendini yenileyerek çizgisini yükseltmesi ve özellikle 15 yıldır hayatta olması takdir edilesidir. 15. yılınızı en samimi duygularımızla kutluyoruz.





SİNEM ÖZTÜRK USLU

15 yıldır modadan yeme içme kültürüne, tasarımdan mimariye sevilen isimlerin kalbinin en derinliklerine kadar her şeyi ışıl ışıl, pırıl pırıl bizle buluşturan MAG; kalitenden ödün vermeyen güzel ekibinle nice yıllara...



YASEMİN ÖZİLHAN



Magazini, daima dozunda, saygı çerçevesinde ve kaliteli sunmayı başaran MAG dergisine nice yıllar diliyorum!



Güzelliğin Merkezine Yolculuk

Özden Estetik ve Güzellik Merkezi'nin sahibi Özden Kale, mesleki yolculuğunu bizimle paylaşırken ilerleyen zamanlarda gerçekleştirmek istediği projelerinden de bahsediyor...

Öncelikle sizi kısaca tanıyabilir miyiz?
12 Kasım 1987 Ankara doğumluyum. 2007 yılında Gazi Üniversitesi Cilt Bakımı ve Güzellik Bilgisi Bölümünü bölüm birincisi ve okul birincisi olarak tamamlayarak mezun oldum. 12 yıldır aktif olarak estetisyenlik yapıyorum. Ayrıca dermokozmetik alanında pek çok markanın ürün danışmanlığını da yapmaktayım. Evli ve bir kedi annesiyim. :)

Güzellik ve estetik sektörünü seçme öykünüz nasıl gelişti?
Bu soru için ortaokul dönemime dönmem gerekiyor. Ortaokulu bitirdikten sonra meslek edinme sürecinde çocukluğumdan beri hep ilgimi çeken ve üzerime yapışan "süslü" lakabının hakkını vermek istedim. "Güzellik bilgisi" adında bir sektör olduğunu duyuyordum fakat nasıl bir meslek oluğunu bilmiyor, merak ediyordum. Liseye başlamadan önce çok araştırdım. Kişiliğime uygun bir meslek olduğunu düşünüyordum. Çünkü insanlarla iletişim halinde olmayı ve insanlara faydalı bir birey olmayı seven bir karakter yapısına sahibim. Hatta çocuk yaşta ellerimin şifalı olduğunu söyleyen pek çok insan vardı çevremde. Ailem tercihi bana bırakmıştı. Neyi severek yapabileceksem ona yönelmemi istediler ve beni bu konuda destekleyerek doğru olanı yaptılar.

Kendi merkezinizi açma sürecini dinlemek isteriz?
Her şeyden önce yaptığınız işi sevmeniz gerekiyor. Daha sonraki aşamada ise, sürekli yeniliklere açık olarak ve araştırma içerisine girerek uzmanlık alanınızda kendinize bir hedef belirlemeniz başarının bir anahtarıdır.
Ben mesleğimle ilgili her zaman araştıran bir yapıya sahip oldum. İşimi daha başarılı, daha kaliteli nasıl yapabilirim, düşüncesiyle sürekli araştırma yaparak kendimi geliştirmeyi amaçladım. Eğitim ve seminerlere katılarak kendi alanımda kişisel gelişim, beden

dili, müşteri ilişkileri, stres yönetimi, müşteri memnuniyeti, ürün danışmanlığı gibi konularda sertifikalar edindim. Aktif olarak da eğitim ve seminerlere katılmaya devam ediyorum. Öğrendiğim her yeni bilgiyi, her yeni tecrübeyi işimde uygulamaya geçirdim.

Farklı şeyler uygulamaya başladıkça, merak ve öğrenme isteğim arttıkça, çevreme faydalı bir birey olmaya başladıkça çalıştığım her alanda takdir edildim ve ilerledim. Bir işte iyi veya kötü olabilmek tamamen sizin elinizde olan bir şeydir. Çünkü; kişi kendi mesleğini önce kendi ilerletir. Bir işe ilk başladığınızda hemen makam ve mevkii sahibi olamazsınız, öncelikle bazı tecrübeler edinmek zorundasınız. Bir bebek gibi önce emeklemeyi öğrenmeli sonra yürümeye çalışmalısınız. Açıkçası ben bu yolda çok fazla emekleyerek, çok fazla tecrübe edindiğimi düşünüyorum. Çalıştığım pek çok işletmede, üstlendiğim pek çok görevde uzun yıllar emeğimle ve çalışkanlığımla güzel işler çıkardım. Staj süreçlerinde pratiğimi daha fazla nasıl geliştirebilirim, düşüncesinin peşine düştüm. Teorik eğitimlerde hep daha fazlasını sordum, sorguladım. Sonunda iş hayatına iş verenlerimle çok uyumlu çalışmalar ve tecrübeler edindikten sonra, başta sevgili eşim ve ailemin sonsuz desteğini arkama alarak, mesleğe ilk başladığımda hayalini aklımda bir köşeye resmettiğim ve beni bu konuda eğiten eğitmenlerimin "sen bu işin en iyisi olmalısın" sözlerini kulağıma küpe olarak astığım yerlerden şimdi gün yüzüne çıkarabilmenin keyfini yaşıyorum. Cesaret ve tüm iyi niyetiyle kendi işletmesinin başına geçen bir kadın girişimci olmanın mutluluğunu yaşıyorum. Önemi olan hedefine ulaşmak için çabalamaktan asla vazgeçmemektir. Kendi merkezimi açma sürecinde çabalamaktan asla vazgeçmediğimi ve hayallerimin ucundan tuttuğumu ve daha fazlasının da geleceğinin bilincinde olduğumu belirtmek isterim.

Merkezinizde hangi hizmetleri veriyor, ne tür uygulamalar yapıyorsunuz?

Cilt bakımı ve güzellik bilgisi branşının gerektirdiği bütün hizmetleri veriyoruz. Son teknolojileri ve günümüzün gelişmiş imkanlarını kullanarak, önce sağlığınızı korumayı daha sonra güzellik ve estetik alanında birinci sınıf kalite hizmet vermeyi hedefliyoruz. Uygulamalarımızın başında lazer epilasyon, medikal cilt bakımları, dermapen tedavisi, leke, akne ve kırışıklık tedavileri, 3D kaş ve dudak kontür, makyaj, aromaterapi masajları ve vücut bakımları gibi işlemler gelmektedir. Ayrıca, etkin ve güvenilir teknolojilerin kullanıldığı seçkin dermokozmetik ürünler, kimyasal peeling ve anti-aging hizmetler de merkezimizde verilmektedir.

Güzelliği nasıl tanımlarsınız?

Güzellik tamamen bireysel bir histir. Bize keyif veren, hayran kaldığımız mutluluk veren formların bir arada buluştuğu bir bütünlüktür. Güler yüzlülük, cana yakınlık, insana değer vermek ve doğallıktır. Güzellik bana göre cesur olmalı, akıllı olmalı ve en önemlisi özgün olmalıdır. Güzellik özden ve öz güvenden gelir. İçindekini dışına yansıtabiliyorsan bundan daha çekici bir şey yoktur. Kısacası, kendine güvenen kadının enerjisi o kadının güzelliğine güzellik katmaktadır.

Güzel ve bakımlı olmak için en başta nelere dikkat etmek, hangi kurallara uymak gerekiyor?

Güzel ve bakımlı olmak için, ufak dokunuşları ve vücudunuzun temel gereksinimlerini bilmeniz kendinizde büyük bir fark yaratmak için yeterlidir. Kendinizi çok iyi tanıyın, her zaman gülümseyin, sıcakkanlı ve pozitif olmak için gayret gösterin. Yaşınıza, işinize, kilonuza uygun kıyafetler tercih edin. Yüz şeklinize ve mevsime göre saç şekliniz olsun. Cildiniz her zaman temiz ve canlı görünsün. Kendinize has bir stiliniz olsun. Her zaman özenli ve özgün olun. Cilt bakımınızı da asla ihmal etmeyin.



Merkezinizin teknolojik donanımından, ekip arkadaşlarınızdan ve öne çıktığınız özelliklerinizden bahsedebilir misiniz? Diğer merkezlerden farkınız nedir?

Merkezimizde tüm işlemler bu işte diploma sahibi uzmanlar ve estetisyenler tarafından gerçekleştirilmektedir. Kişiye özel sakin, huzurlu, birinci sınıf kaliteli hizmet prensibi ile butik tarzda bir güzellik merkezi anlayışını benimsemiş olup, günden güne kendini eğiten ve geliştiren bir ekip ile misafirlerimizi güzellik ve estetik alanında sonsuz doyuma ulaştırmayı hedeflemekteyiz. Diğer merkezlerden en büyük farkımız işimizi yaparken zaman kavramını unutuyor oluşumuz... Önce kendimizi güzelliklerle çevreleriz ki bizi tercih eden misafirlerimize faydamız olsun. Farkındalık için kendimize zaman ayırırız. Gerçek tutkularımızın peşinden gideriz. Bir şeyi ya hiç yapmayız ya da yapmaya karar verdiysek eksiksiz bir şekilde yaparız. Başarı odaklıyız ve başarı, yaptığımız iş ile doğru orantılıdır. İşimizde başarılı oldukça mutlu oluyor, kendimizi güçlü hissediyoruz. İnsanların hayatını pozitif yönde etkileyecek işler yapmayı seviyoruz.

Yeni projeleriniz var mı? Şubeleşmek veya yeni hizmetler eklemek gibi?

Mesleğimin üniversiteli mezunu olarak butik güzellik merkezi olarak başladığım bu yolculukta kaliteden ödün vermeden birçok dalda eğitimler veren büyük bir güzellik akademisi kurmayı hedefliyorum. Bu projemin üzerinde araştırmaya ve ön bilgi toplamaya devam ediyorum. Türkiye'nin en büyük, en çok bilinen ve ilgi gören güzellik akademisi olmayı kim istemez ki?..



ZEYNEP YILMAZ, MELDA AKSU

Galeries Lafayette'de Güzellik Gündemi

Kök hücre yöntemi ile sağlık ve güzellik konusunda fark yaratan Onkim Danışmanı Dr. Cansen Yeni Kut ve saç bakımı konusundaki deneyimlerini Ashley Joy markası ile sevenleriyle buluşturan Aslı Şen, "Fashion and Beauty Talks" kapsamında Galeries Lafayette'de bakım ve güzellik üzerine keyifli bir söyleşi gerçekleştirdi.

Doğal ürünleri ile dikkat çeken Ashley Joy markasının kurucusu ve sahibi Aslı Şen ve bu yıl 10. yılını kutlayan Onkim Kök Hücre Merkezi Klinik Danışmanı Dr. Cansen Yeni Kut, Galeries Lafayette'de bir araya gelerek kök hücre, saç ve cilt bakımındaki en yeni trendler ve çözüm önerilerini masaya yatırdı. Davete İstanbul iş, sanat ve cemiyet hayatının tanınan simaları katılım gösterdi. İş, cemiyet ve sanat hayatının ünlü isimlerinin katılım gösterdiği söyleşide, sonbahar başlarken cildi ve saçları korumak, yenilemek, bakım uygulamaları hakkında en son trendler aktarılırken, Cansen Yeni Kut ve Aslı Şen kişisel deneyimlerini dinleyicilerle paylaştı. Kök hücre, saç ve cilt bakımı konularında bilimsel, deneyimsel ve doğal sırların paylaşıldığı söyleşide; yaşa göre bakım, yenilenme ve temizlik uygulamaları hakkında bilgiler paylaşıldı. ■



CANSEN YENİ KUT



ASLI ŞEN



MELİS ÖZER, GÜLNUR GÜNEŞ



DEMET SABANCI ÇETİNDOĞAN



SİBEL KERİMOĞLU



ÖZCAN SABANCI



ARZU SABANCI

Birbirinden özel konukların katıldığı davette yaşa göre bakım, yenilenme gibi konular konuşuldu.



NESLİHAN SABANCI



BURCU SENDİR




EDA KOSİF


MELTEM DEMİR


AYŞEGÜL ULUÇ


SİTARE AKDİLEK

Aslı Şen ve Dr. Cansen Yeni Kut bir araya gelerek kök hücre, saç ve cilt bakımındaki son trendlerden söz etti.


SEMA BASA


İPEK KÖSE


BUKET TAŞDELEN



Ketojenik Diyet

Son zamanlarda en çok konuşulan ve merak edilen, diyet dünyasının en havalı konularından biri olan Ketojenik diyetle karşı karşıyayız. Bu diyet bize hem yağ kaybını hem de iştah kontrolünü sağlamayı vaat ediyor. Peki bu vaatlerin ne kadarı doğru? Yoksa bu yüksek yağ ve düşük karbonhidrat içeren diyet diğerleri gibi geçici bir trend mi?

Ketojenik Diyet Nedir?
Temelde bu diyette karbonhidratlar oldukça kısıtlıyken alınan yağ miktarı önemli ölçüde yüksek ve orta düzeyde de protein alımı söz konusudur. Diyetin amacı vücudun kullandığı enerji kaynağını ve sistemini değiştirerek vücudu "ketozis"e sokmaktır. Standart bir sağlıklı beslenme planında birincil enerji kaynağı karbonhidrattır, fakat bu diyette enerji kaynağı olarak yağ molekülleri ön plana çıkar. Bu yüzden yağ yakımı için oldukça işe yarar bir diyet sistemidir. Tabii bununla beraber bazı yan etkileriyle de karşılaşabiliriz. Tüketilen karbonhidratın azalmasıyla vücutta salgılanan insülin miktarı düşer ve azalan insülinle birlikte vücutta yağ yakımı artar, vücut ihtiyacı olan enerjiyi yağlardan karşılamaya başlar.

Ketozis Nedir?
Vücudumuzun ana enerji kaynağı glikoz, glikozun kaynağı ise karbonhidratlardır. Glikoz molekülleri kullanıldıktan sonra fazlası glikojen olarak kaslarımız ve karaciğerimizde depolanır. Bu depolanan glikojen ihtiyaç anında yıkılarak glikozlara çevrilir ve bunlar da enerji olarak kullanılır. Normal mekanizma bu şekilde işlemektedir, fakat vücudumuza aldığımız karbonhidratı kısıtlarsak veya uzun süreli açlık gibi durumlarla karşılaşırsak belli bir süre sonra bu depolarımız tükenir ve kullanılacak glikoz da kalmadığı için vücudumuz hayatta kalmak için başka bir enerji kaynağına ihtiyaç duyar. Bu kaynak ise depo yağlardır. Yüksek oranda yağ yakımı olduğunda "keton" cisimcikler ortaya çıkar. Bu durum bize vücudumuzun yağ yakma sürecine girdiğini yani "ketozis"te olduğumuzu gösterir. Ketoziste olup olmadığınızı aseton kokusuna benzer bir nefes ile anlayabilir ya da eczanelerde satılan vücutta keton cisimleri ölçen çubuklar yardımıyla öğrenebilirsiniz.

Ketojenik Diyet Nasıl Uygulanır?
Ketojenik diyet günlük enerjinin %75'inin (sağlıklı) yağlardan (MCT, Omega 3), %20'sinin proteinden ve %5'inin karbonhidratlardan (çoğunlukla sebze ve meyve) alındığı bir diyettir. Burada önemli olan, diyetin günde ortalama 30g – 50g arasında karbonhidrattan oluşmasıdır.

Ketojenik Diyetin Etkileri Ne Zaman Başlar?
Bu diyetin etkilerinin gözlemlenebilmesi için en az 3 – 4 hafta boyunca tam olarak uygulanmalıdır. Ketozisden çıkıldığı andan itibaren yağ yakımı durur. Bu yüzden yan etkileri de göz önüne alınarak sıkı bir şekilde uzman gözetiminde uygulanmalıdır.

Ketojenik Diyette Önerilen Yiyecekler: Süt ürünleri, zeytinyağı, kuruyemiş kaynakları ve hindistan cevizi yağı gibi sağlıklı yağlar, avokado, et ürünleri, yumurta.

Ketojenik Diyette Sınırlı Tüketmeniz Gereken Yiyecekler: Meyveler, kök sebzeler, karbonhidratı yüksek tahıllı besinlerdir.

Nelere Dikkat Etmeliyiz?
Bu diyeti uygularken besin takviyesi olarak mutlaka iyi bir multivitamin takviyesi, lif bakımından zengin sebzeler ve bol sıvı tüketilmelidir.

SONUÇ: DENEMELİ MİYİM?
Ketojenik diyet sistemi sadece bir sistemdir asla kilo vermenizi sağlayacak mucizevi çözüm değildir! Normalde uyguladığınızdan farklı bir sistem olduğunda vücudun adaptasyon mekanizması gereği buna olumlu cevap verebilmektedir. Bu değişimler kilo verme aşamasında bize olumlu geri dönüşümler yaşatabilir. Fakat bir süre sonra buna da adaptasyon süreci başlayabilir veya diyeti hayatınızın bir parçası haline getiremeyip kısa süreli uygularsanız vereceğiniz kiloları geri alma gibi bir problemle karşılaşabilirsiniz. Ketojenik diyetin olumlu etkilerini gösteren araştırmalar oldukça fazla fakat bu etkilerin kanıtlanması için daha kapsamlı araştırmaların yapılması gerekiyor. Eğer iyi hissetmek, iyi görünmek ve daha sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmak istiyorsak kendi ihtiyaçlarımızı bilip kalıcı olabilecek sağlıklı bir dengeye ulaşmalıyız. ■



GÜLNUR CEYHAN

Eşsiz ve Modern Tasarımlar

Orijinal parçaları ve her gün yenileri eklenen ürün portföyü ile modaseverlerle buluşan Arjantin Butik'i sahibi Gülnur Ceyhan'ı dinlerken, sezon alışverişi ile ilgili tüyolar da alıyoruz...

Moda serüveniniz nasıl başladı?

Ben ne istediğimi planlayarak değil, neyi istemediğimden emin olarak işe başladım. Mesela, kurumsal firmalarda her ne kadar iyi unvanlara ve koşullara sahip olsam da artık çalışan olmak istemediğimden emindim.

13 yıl boyunca işverenlerimin çatısı altında gerçekleştirdiğim ticareti, taşın altına elimi koyarak bir üst çıtaya çıkarmak istedim ve ticaret için sektör araştırmasına girdim. Önceliğim en mutlu olacağım, kendimi bir bütün gibi hissedebileceğim sektörü bulmaktı. Beni tekstile yaklaştıran da bu önceliğim oldu.

Arjantin Butik kimlere hitap ediyor?

Ürünlerimi seçerken önceliğim denemek ve kalıplardan emin olmak. Çünkü işimin en büyük kısmı instagram satışı. Değişime ve müşteri memnuniyetsizliğine sebep olmamak için ürünleri dener, kalıplarından emin olur, üstümde fotoğrafını çeker ve satışa sunarım. Arjantin Butik öncelikle şirketin instagram hesabındaki müşterilerine hitap ediyor. Çünkü online satışa mağaza açılışından 2 yıl önce başladım.

Seçtiğim ürünler, kumaşları rahat olan, modelleri estetik olan, fiyatları rakiplere göre uygun denilebilecek çizgide olan farklı ürünlerdir. Farklı parçaları yakalamak isteyen müşterilerim de önce instagram'dan ilanları inceler sonra da mağazada misafirimiz olur.

Gündelik hayatınızda kendi tarzınızı nasıl tanımlarsınız?

Oldukça sade, üstümdeki kombinin birden fazla iddialı parça taşımadığı ve kesinlikle pratik bir tarza sahibim. İki çocuğum olduğu ve güne çok erken saatlerde başladığım için, hayatımdaki her konuda pratik tercihler yapmaya çalışıyorum.

Markalaşma konusunda kendinize nasıl bir yol çizdiniz?

Ticarete ilk adımımı daha henüz online satışa başlamadan şirketimi kurup, marka tesciline başvurarak attım. Bundan sonraki adımım web sitemi kurdurup online satışı webden de mümkün kılmak ve 2018 yılında ilk şubemi açmak olacak.

Butik Arjantin'i diğer butiklerden farklı kılan tarafları nelerdir?

Instagram'da belli başlı butikleri takip ederseniz çoğunun aynı gün, aynı ürünü, hatta aynı fotoğrafla ilana girdiğini görürsünüz. Mutlaka piyasada talep gören yaygın parçaları da satışa çekmemiz gerekiyor, ancak ben bu konuda çok titiz seçim yapıyorum. Mağazam Ankara'daki tek "tekleme" mağazadır. Ürünlerimin yüzde 75'i tekleme, devamı olmayan orijinal parçalar, hiçbir yerde görmediğiniz değişik modellerdir.

En farklı ikinci özelliğim ise, mağazama haftanın 6 günü yeni ürün girişi olur. Yani bir hafta boyunca mağazama her gün gelseniz, hepsinde bambaşka modeller görürsünüz. Çoğu bir seferlik gelen farklı modellerdir. Bu da benim her yerde, herkesin aynı parçaları sattığı ortamdan sıyrılmamı sağlıyor.

Fark yaratmak için ne yapmak gerekiyor sizce?

Ticaretin hangi kolu ve hangi sektör olursa olsun koşullar gittikçe zorlaşıyor. Piyasadaki rakiplerinizin yüzde 90'ından daha başarılı olmak istiyorsanız hepsinden farklı şeyler yapmanız lazım. O zaman, kalan yüzde 10 gibi çalışır ve yaşarsınız. Bu da farklı ürünleri bulabilmekten ve fiyat - ürün ilişkinizdeki dengeyi koruyabilmekten geçiyor.

Ankara'da sadece 4 noktada satışı yapılan hakiki deri koleksiyonumuz mağazada teşhirde. Hepsi oldukça farklı modeller; çoraptan, küpeye, takıdan ayakkabıya kadar, bana enteresan gelen ne bulursam satışa çekmeye çalışıyorum. Çünkü satışta yeni dönem; ben de dahil tüm kadınların alışverişe bakış açısı değişti. Artık sıcak tutsun diye kazak alınmıyor ya da yaz geldi diye t-shirt alınmıyor. Geldiğimiz noktada, pek çok kişi bir şeyi satın alırken ona verdiği paraya değmesini istiyor, sadece işlevine bakmıyor. "Bir esprisi var mı? Farklı bir ürün mü? Buna değer mi?" gibi soruların yanıtını sizin ürünlerinizde ve hizmetinizde bulursa satın alıyor.

Bu sezon gardıroplarımızda hangi renk, parça ve ürünlerin baskın olacağı hakkında birkaç ipucu istesek sizden...

Aslında gelecek trendler bizlere sinyal vermese de iki mevsim önceden belli. Bu sezon aksesuarda inci, desende ekose ve kumaşta scuba ile kaşe kumaşa bol bol yer açalım gardıroplarımızda. ■



Karum Avm 21/22, 06680 Çankaya/Ankara
T: 0531 236 26 26
Butik-Arjantin *butikarjantin*

Karaf'ta Renkli Doğum Günü

"Derin Anne" olarak tanınan, Bebek İşaret Dili Eğitmeni Tuba Üstün Karaf Restaurant'ta doğum gününü yakın arkdaşlarıyla birlikte kutladı.

Karaf Restaurant'ta gerçekleşen doğum günü yemeğine iş ve cemiyet hayatından çok sayıda isim katıldı. Konuklar gece boyunca canlı müzik eşliğinde eğlenirken arkadaşları Tuba Hanım'a Biblo Mücevherat'tan çok şık bir kolye armağan ettiler. Üstün de hem anlamlı hediyesi için hem de böyle özel bir günde yalnız bırakmadıkları için dostlarına teşekkür etti. ■



TUBA ÜSTÜN



TUĞBA ÖZBAL



TUĞBA SARIÇAM



AYDAN ÖZDOĞAN



ALEV TUNA

MELİKE GÖKÇE

HÜLYA AKMAN

HANDE ABADAN

Karaf Restaurant'ta düzenlenen doğum gününde konuklar canlı müzik eşliğinde eğlenceli bir gece geçirdiler.

BERİL ÇAVUŞOĞLU

SİBEL ERSOY

AFİTAP AKINCI

BURCU YÖRÜBULUT



Tüp Bebek Tedavisinin İncelikleri

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Prof. Dr. Nuray Bozkurt, tüp bebek tedavisi ile ilgili bilinmesi gereken önemli noktalara değiniyor...

Tüp bebek tedavisi hangi hastalara uygulanır?

Tüp bebek tedavisi ile ilk defa bundan yaklaşık 40 yıl önce tüpleri kapalı bir hastaya uygulanarak sağlıklı gebelik ve doğum elde edilmiştir. Kapalı tüpler için ortaya atılan bu teknik günümüzde infertilitenin hemen her sebebinde uygulanmaya başlamıştır. Daha önce geçirilmiş enfeksiyona veya endometriozise bağlı ciddi tubal faktor, ileri derecede sperm sayısı ve motilite düşüklüğü izlenen erkek faktörü özellikle ilk olarak tüp bebek tedavisini gerektirmektedir. Ayrıca ilerleyen yaş veya açıklanmayan infertilite durumlarında da kullanılması söz konusudur. Diğer tedavi yöntemlerinin başarısız olduğu durumlarda da gecikmeden başvurulmaktadır.

Günümüzde ileri yaş olsun olmasın kötü over rezervi olgularıyla sık karşılaşmaktayız. Bu durumlarda geç kalmadan tedaviye başlamalıyız. Bunun yanı sıra genetik bozukluğu olan ya da genetik geçişli bir hastalığı bulunan çocuğa sahip olan çiftlerde de tüp bebek tedavisi giderek artan oranda kullanılmaktadır.



Tüp bebek tedavisinde güncel gelişmeler var mıdır?

Öncelikle bu tedavilerin yüzde yüz başarılı olmadığını biliyoruz. Diğer tedavi yöntemlerine göre daha iyi sonuçlar aldığımız ortada ama her tedavi edilen çift gebe kalacak anlamına gelmiyor. Çocuğu olmayan ve tüp bebek tedavileri başarısız olan çiftlerin her şeyden önce manevi olarak yıprandığını görüyoruz. Yıllar önce başlayan ve tüp bebek tedavilerinde uzun bir süre izlenen yol, yumurta ve spermi laboratuvarda dölleyerek embriyo elde etmek ve annenin rahmine embriyoyu yerleştirmek şeklindeydi. Hala da klasik yöntem olarak devam ediyor. Ancak günümüz teknolojisinde embriyoyu vermeden önce yapılan genetik testlerle daha sağlıklı embriyo transferi mümkün. Böylece, "görünüm olarak çok iyi embriyo transfer edilmesine rağmen neden gebelik elde edilemiyor?" sorusunun cevabı da büyük ölçüde açıklanabiliyor. Yine bir yandan embriyoların genetik taraması yapılırken, tedavi siklusunda transfer etmeyip rahim zarını yeniden hazırlayarak, verilen ilaçların rahim zarı üzerine etkisinden kurtulduktan sonra taraması yapılmış sağlıklı embriyoları transfer ettiğimizde daha yüksek gebelik oranları elde edebiliyoruz.

Bu yöntemleri özellikle hangi olgularda kullanıyorsunuz?

Embriyoya uygulanan genetik testleri iki amaçla kullanıyoruz; bunlardan ilki gebelik başarısının artırılması amacıyla uygulanıyor ve bunu "preimplantasyon genetik tarama testi" olarak adlandırıyoruz. Bu testi özellikle tekrarlayan gebelik kayıpları ve başarısız tüp bebek denemeleri olan hastalarda, ileri anne yaşı, ciddi erkek faktörü ve nedeni açıklanamayan kısırlık olgularında başarıyla kullanıyoruz. Diğer yandan embriyoya uygulanan diğer genetik testler tanı testi olup "preimplantasyon genetik tanı" (PGD) olarak adlandırılmakta. Bu test eşlerin genetik geçişli olan hasta bir çocuğu varsa ya da kan testlerinde kromozomal bir bozukluk çıkmışsa uygulanmaktadır. Bu yöntemin en önemli getirisi özellikle akraba evliliklerinde ortaya çıkan ağır zeka ve gelişimsel geriliklerle seyreden genetik hastalıkların daha embriyo aşamasında ayıklanmasını sağlayarak anneyi hastalıklı bir bebeğe gebe kalmaktan, gebeliğin tıbbi sonlandırılması riskinden ve nihayet hastalıklı bir bebek doğurma riskinden korumasıdır.

Bu yöntemlerle ilgili gelişmeler nasıldır?

Kromozom bozukluklarının ya da bilinen genetik hastalıkların teşhisi, embriyo henüz laboratuar ortamındayken yapılmaktadır. Embriyo oluştuktan sonra üçüncü gün ya da beşinci günde biyopsi uygulanır ve genetik test yapılır. Preimplantasyon genetik tanı ile ilk defa yaklaşık 28 yıl önce gebelik sağlanmıştır ve o zamandan beri endikasyonları giderek artmıştır. Kromozomlardaki bu bozukluklar önceden sadece sınırlı sayıda kromozoma bakılarak ve FISH tekniği kullanılarak yapılmaktaydı. Daha sonra mikroarray yöntemi kullanılarak bütün kromozomlara bakılabilir hale geldi. En son kullanılan yöntem ise Next Generation Sequencing (NGS) yöntemidir. NGS yöntemi ile embriyoların taranması sonrasında gebeliğin tutunma oranında artma, düşüklerde azalma, sağlıklı bebek sahibi olma oranında artma durumu çalışmalarda bildirilmiştir. Bu yeni yöntemin en büyük avantajı ve üstünlüğü sadece anne veya babadan gelen kromozomal bozuklukların saptanması değil, ayrıca yumurtanın döllenmesini takiben embriyoda sonradan oluşabilecek bozuklukları (mozaiklikler) da yakalayabilmesidir.

Kromozomların sayısal ve yapısal bozukluklarını saptamanın yanı sıra kalıtsal tek gen hastalıklarını (kistik fibrozis, talasemi, hemofili, muscular distrofi gibi kas hastalıkları ve diğerleri) tanımlamak için de bu teknolojiyi yaygın olarak kullanmaktayız. Böylece hemen her türlü hastalığı embriyo aşamasında tanıyabiliyoruz, hatta ailenin önceden kök hücre nakli gerektiren hasta bir çocuğunun bulunması durumunda ona kök hücre sağlayacak doku uyumlu ve sağlıklı kardeş yapmak amacıyla da bu teknolojiyi kullanabiliyoruz.

Genetik hastalıklarla ilgili gelişmeler nelerdir?

Günümüzde gelişen teknoloji sayesinde tüm DNA'mızı tarayabilen tüm genom dizileme yöntemi kullanılmaya başlamıştır. Bu tekniği kullanarak giderek artan oranda, belirsiz genetik bozuklukları olan ailelere de yardımcı olunmaya başlanmıştır. Otizmli çocuklarda %40, zihinsel engelli çocuklarda %60 oranında hastalığa neden olan genetik neden ortaya konulmaktadır. Özellikle genetik problemli bebek doğurmuş olan ancak bebeğe teşhis konulamamış olan ailelerde bu testin önemi büyüktür. Anne, baba ve çocuğa ait DNA'ların karşılaştırılmalı analiz edilmesiyle %70-80 oranında tanı konulabilmektedir. Eşlerin taşıdığı genetik probleme ait sorunlar tespit edildikten sonra sağlıklı çocuklara sahip olmaları için embriyolar aynı genetik sorun yönünden taramadan geçirilerek preimplantasyon genetik tanı yapılmaktadır. Bu yöntemle akraba evliliklerinin yoğun olduğu ailelerde hasta çocuk doğmadan bile belli bir orana kadar çiftlere yardımcı olunabilmektedir. Yeni jenerasyon dizileme yöntemleri bir hücre içerindeki genomun hatalarını (mutasyon) saptamasının yanı sıra delesyon veya dublikasyon dediğimiz genetik materyaldeki kayıp veya artışları da saptayarak eş zamanlı olarak embriyonun kromozomal yapısı hakkında da bilgi sağlayabilmektedir. Böylece tüp bebek uygulamalarında en sağlıklı embriyonun seçilmesine olanak sağlamaktadır. ■

Mahall Ankara B Blok No:28 Çankaya / Ankara
T: +90 312 284 00 12 • +90 538 983 18 78
www.nuraybozkurt.net



Renkli ve Doğal

Cemiyet hayatının beğeniyle takip edilen isimlerinden Akya Atay'ın evinin kapılarını açtığı çekimde hem giyim hem de dekorasyon tarzına şahit olduk… Evinin sımsıcak atmosferinde gerçekleştirdiğimiz çekimden renkli kareleri sizlerle buluşturuyoruz…

Giyim tarzınızı nasıl özetlersiniz?
Günlük hayatımda son derece doğal ve spor olmayı tercih ediyorum. Ancak davetlerde ve belli etkinliklerde iddialı olmayı seviyorum.

Gardırobunuzda vazgeçilmez parçalarınız nelerdir?
Kotlarım, deri ceketlerim, siyah basic fakat enteresan hatlı büstiyerler, siyah taytlarım ve beyzbol şapkalarım.

Bugün giydiğiniz kombinlerden en cok sevdiğiniz hangisi?
Bugün giydiğim kombinlerden üçünü de henüz hiçbir davete giymedim. Üçü de geçtiğimiz hafta gittiğimLlondra seyahatimden alınmış parçalardı. En çok leopar baskılı diz altı Isabel Marant elbisemi seviyorum, çünkü 2017-18 defile parçası olduğu için bulmakta epey zorlandım.

Anne olarak bu kadar güzel ve formda kalmayı nasıl başarıyorsunuz?
Pozitif düşünmek bana göre her şeyin başı, bunun yanı sıra çok hareketli bir insanım, yakın arkadaşlarım beni formda tutan şeyin hiperaktif kişiliğim olduğunu söyler.

Sıradan bir gününüz nasıl geçiyor?
Güne oğlum Demir'i okula uğurlayarak başlarım. Bütün günümü ve o gün yapacağım programı oğlumun okuldan çıkış saatine göre ayarlarım ve okuldan geldiğinde mümkün olduğunca onunla vakit geçirmeye dikkat ederim. Gün içinde dostlarımla vakit geçirmeyi beraber spor yapmayı ve aktif olmayı seviyorum.

MAG olarak 15.yılımızı kutladığımız sayımızda bizimle ilgili neler söylemek istersiniz?
MAG, Ankara sosyal yaşamına yön veren kalitesinden ve çizgisinden taviz vermeyerek bugüne kadar sürekli ilerlemekte olan, hepimizin takdirle takip ettiği bir dergi.

Çocuklarınızla birlikte yapmaktan en çok keyif aldığınız şeyler neler?
Oğlumla birlikte yapmaktan en çok keyif aldığımız şey; seyahat etmektir. Her fırsatta farklı destinasyonlara gitmeye çalışır birlikte keyifli vakit geçiririz. Hatta Amerika'yı iki kez araba yolculuğuyla bir uçtan bir uca dolaştık.

Akya Atay'ın yaşam felsefesi nedir?
Bana göre mutlu bir hayat, kendi doğasıyla uyum içinde olan hayattır. Mutlu ve huzurlu bir yaşam için çok az şey gerekir; bunların da hepsi içimizde, yani düşünme şeklimizde gizlidir.

Sizi dinlendiren ve keyif veren aktivitelerden bahsedelim biraz da...
Beni dinlendiren aktivitelerin başında açık havada uzun yürüyüşler yapmak gelir. Ankara'nın ilkbaharını da sonbaharını da çok severim. Doğayla iç içe kendimle baş başa kalabildiğim her an beni dinlendirir. Mümkün olduğunca yeşilin olduğu yerlerde vakit geçirmeyi tercih ederim. Çok fazla kitap okumak, evimle ilgilenmek, iyi bir müzik dinlemek, arkadaşlarımla hoş keyifli bir sohbet, hoş bir film izlemek beni dinlendiren temel şeyler arasındadır.

Kişisel gelişimle ilgileniyor musunuz? Neler yapıyorsunuz bu konuda? Önerebileceğiniz kitap ya da programlar var mı?
Kişisel gelişime çok ilgiliyim. Özellikle son yıllarda karma temizliği, I Ching, Budizm ve enerjiyle ilgili çok şey okudum ve mistik yönüm fazlasıyla kuvvetlendi diyebilirim.



Sağlık ve güzellik sırlarınızı öğrenebilir miyiz?

Yediklerime hiç dikkat etmem, tam bir abur cubur düşkünüyüm, diyebilirim. Bu huyum üzerine yıllardır çalışıyorum ama maalesef bu konuda çocuk gibiyim. Şanslıyım ki genetik olarak kolay kilo almıyorum. O kadar hareketli bir yapım var ki, spor yapmadığım dönemlerde bile kolay kilo almıyorum. Şunu çok net söyleyebilirim ki sauna ve buhar, toksinleri ve ödemi atması açısından cilde en iyi gelen iki şey; ben de haftada iki ya da üç kez hiç aksatmadan sauna ve buhara girerim. Sağlık açısından da sporun hayatımda önemli bir yer tutmasına özen gösteririm. Geçirdiğim diz ameliyati sebebiyle on bir buçuk yıldır ara vermiş olduğum spora bu yıl yeniden aynı yoğunlukla başladım. Belli bir şey yerine karışık ve farklı spor aktiviteleriyle vücudu şaşırtmak taraftarıyım.

Evinizin dekorasyon tarzını nasıl tanımlarsınız? Evinizde nasıl bir konsept oluşturmak istediniz?

Evimin dekorasyon tarzı da tıpkı iç dünyam gibi renkli ve farklı uçların birleşip kaynaşmasından oluşuyor. Modern parçalarla klasik ya da demi-klasik parçaların kombini diyebilirim. Yeni evimde rahatlığı ön planda tuttum. Rahat ama şık, yalın hatlı mobilyalari yıllar içinde biriktirdiğim değerli objelerle kaynaştırdım.

Her yerde gözümüze çarpan renkli dekoratif objeleriniz var. Koleksıyonlarınızla ilgili bizi aydınlatabilir misiniz?

Küçüklüğümden beri objelere ilgi duyarım, bu huyum sanırım bana annemden geçti. Evde en çok göze çarpan, öğrencilik yıllarımdan beri topladığım Herend hayvan koleksiyonum, Lladro heykeller. Bunların içinde en sevdiğim parçalar denizkızları serisidir. Hatta bir kere hepsi toz alınırken kırıldı, dayanamayıp yeniden topladım aynı koleksiyonu. Ayrıca rahmetli babaannemin hediye ettiği Griffe karaf koleksiyonum da en sevdiklerim arasındadır.

Mobilya ve dekorasyonda en sevdiğiniz markalar hangileri?

Mobilya ve dekorasyonda sevdiğim markalar: Giorgetti, Prememoria, Colombo, Armani, Casa, Hurtado ve Ralph Lauren. ■















Röportaj: Tuğçe Uzun



AYLİN İSLAMİ

Doğru Egzersiz Sağlığınızı Korur

Balanced Body ekipmanları ile üyelerine pilatesi farklı bir şekilde deneyimleme imkanı sunan Bir Pilates'in Kurucusu Aylin İslami spor merkezinin yolculuğunu anlatırken pilates hakkında bilinmesi gereken önemli noktalara da değiniyor...

Bize kendinizden bahseder misiniz?
Temmuz 1985 yılında doğdum. Lisans eğitimimi Anadolu Üniversitesi'nde tamamladıktan sonra yüksek lisansımı Çankaya Üniversitesi'nde Hukuk Bölümünde yaptım. Balanced Body'nin düzenlediği tüm eğitimleri başarıyla tamamladım ve toplamda 8 yılı aşkın bir süredir pilates eğitmenliği yapmaktayım. Son 2 yıldır kurucusu olduğum Body In Resisstance Pilates Stüdyosu'nda hizmet vermekteyim.

Bir Pilates'in vizyonunu bize kısaca anlatır mısınız?
Amacımız üyelerimizin var olan sağlıklarını kaybettirmeden onlara, doğru egzersiz yaptırmak. Antrenörün veya eğitmenin görevi doktorların veya terapistlerin işini yapmak değildir, fakat doğru egzersizle kişi fizyolojik olarak eskisinden çok daha iyi hale gelecektir. Dolayısıyla yaptığımız iş, kişiyi sağlığına kavuşturmak olarak da yorumlanabilir.

Balanced Body California'da bir pilates üniversitesidir. Ürettiği pilates ekipmanlarının yanı sıra kendi bünyesinde uluslararası geçerliliği olan eğitimler ve sertifika vermektedir. Ben de Balanced Body Üniversitesi'nin verdiği bütün eğitimleri tamamladım ve İstanbul'da da Balanced Body'nin distribitörlüğünü yapan tek yerde çalıştım. Ayrıca tüm çalışanlarımın bu eğitimleri ve sertifikalarını almış olmalarını özellikle sağlıyor, eksikleri varsa kendim kapatıyorum.

Bir Pilates'te kullandığımız ekipmanların tamamı Balanced Body ekipmanlarıdır.

Üyelerinize sağladığınız ayrıcalıklı hizmetler nelerdir?

Biz tamamen kişiye özel hizmet veriyoruz. Bize gelen üyelerimizin ihtiyacı ve beklentisi ne ise o doğrultuda yardımcı oluyoruz. Sadece pilates değil, fonksiyonel antrenman ve kick boks antrenmanları yaptırabildiğimiz alanımız da mevcut.



Ayrıca dünyadaki yeniliklerin takipçisiyiz. Son katıldığımız eğitimlerden birisi de Genetik Trainer sertifika programıydı. Artık kişinin kas tipi ve dolaşım sistemi yapısını genetik test yaptırarak belirleyip, bu verilere göre antrenmanını yorumluyor ve kesin bilgilerle hareket ediyoruz. Nokta atışı sonuçlar için gerçekten işimizi çok kolaylaştıran veriler sağlıyor.

İnsanlar neden pilates yapmalı? Misyonunuz nedir?

Pilates, kasları güçlendirmek, esnekliği artırmak ve genel olarak daha sağlıklı olabilmek için Joseph Pilates tarafından geliştirilen bir egzersiz sistemidir. Kullanılan ekipmanlar, antrenmandaki riskleri en aza indirmemize olanak sağlıyor. Dolayısıyla Pilates 7'den 70'e herkesin yapabileceği bir egzersiz metodudur. Herkes pilates yapabilir. Özellikle vurgulamaya çalıştığımız şey, biz eğitmen olarak pilatesin hareketlerini size göre şekillendiririz ve ihtiyaçlarınız doğrultusunda size bir egzersiz programı sunarız.



Pilates kilo verdirir mi?

En sık karşılaştığımız sorulardan biridir. Kilo problemi beslenme bozukluğuyla ortaya çıkar ve hareketsiz yaşantı bu süreci hızlandırır. Eğer egzersiz yaparken diyetinize dikkat ederseniz mutlaka kilo verirsiniz ve yaptığınız egzersizler bu süreci mutlaka hızlandırır. Bu fitness için de yüzme için de ve tabii ki pilates için de böyledir.



Birebir çalışmanın ne gibi faydaları vardır?

Egzersiz veya antrenman sırasında karşılaşacağınız en büyük problem hareketi yanlış yapmak ve sakatlanmak olacaktır. Dolayısıyla PT ile çalışmanın en büyük farkı da sakatlanmanızı engellemek olacaktır. Kaslarınızı, doğru açıda ve doğru aralıkta çalıştırmak, gelişimini hızlandıracak ve daha kısa sürede sonuç almanızı sağlayacaktır. Özetlemek gerekirse eğitmeniniz ihtiyaçlarınızı belirleyecek, motivasyonunuzu hep yüksek tutarak, size uygun antrenman programları uygulayacak ve sonuca daha kısa sürede risksiz ulaşmanızı sağlayacaktır.



Mat pilates mi, reformer mi?

Bir diğer sık karşılaştığımız sorulardan biridir. Mat veya reformer olarak ikiye ayrılan bir sistem yoktur. Önemli olan pilates ilkelerinin yerine getirilerek hareketin en iyi şekilde yapılmasıdır. Reformer pilatesin mindere göre avantajı risk almadan (omurgayı sabitleyerek) egzersiz yapmanıza olanak sağlamasıdır. Egzersizi dirençlere karşı yaptığınız için, reformer pilates mindere göre hem çok basit hem de çok daha zor hale getirilebilir. İnsanların bu sistemi doğru tanıyabilmeleri ve tecrübe edebilmeleri için ücretsiz deneme dersleri düzenlemekteyiz. ■

Mustafa Kemal Mah. Tepe Prime, Çankaya/Ankara
T: (0312) 220 06 98
bir.pilates   birpilates



MELİS ÖZER, SELEN YORGUN, BAŞAK CANKEŞ, LEYLA ALATON, GÜNEŞ MUTLU, AYŞEGÜL TUNCER

A Day Of Fashion By Alaluxa 2

Modadan mücevhere, güzellikten sağlığa kadar, hayata tasarım katacak markalar; Doğadan, TAV Passport ve UBER sponsorluğunda Fairmont Quasar İstanbul'da kadınlar için bir araya geldi.

Girişimcilik ruhu ile kurdukları markalara; öz güvenli ve çağdaş yönlerini yansıtan güçlü Türk tasarımcıların bir araya geldiği etkinliğe önemli isimler katıldı. Tasarımla bütünleşen, üreten ve dokunuşları ile markalarını yücelten kadın girişimcilerin yanı sıra konsept dünya markaları da alışveriş alanındaki yerini aldı. Toplam 60 markanın yer aldığı "A Day of Fashion by Alaluxa" ikinci kez gerçekleşti. Etkinliğin ikinci kısmında Leyla Alaton moderatör olarak Fashion Talks sahnesindeydi. Başak Cankeş (Bashaques), Güneş Mutlu (Mehry Mu) ve Selen Yorgun (Urban Care) girişimcilik hikayeleri ile sahnedeki yerini aldı. Leyla Alaton, genç girişimcilere "Yurt dışına açılmaktan korkmayın, cesur adımlar atarak Türk markalarını dünya pazarına taşıyın" dedi. Kansersiz Yaşam Derneği'ne Destek A Day Of Fashion by Alaluxa etkinliğinde kapı giriş ücretlerinin tamamı Kansersiz Yaşam Derneği'ne bağışlandı. ■



ASLI HÜNEL



REVNA DEMİRÖREN


GÜVENLE AÇ
SAĞLIKLA İÇ!
Sağlıklı bir yaşam için,
günde en az 2 şişe **Beypazarı** için.
Beypazarı
Karakoca
DOĞAL MADEN SUYU
Mineral deposu
Günde en az 2 şişe
%100 doğal
444 3 223
beypazarimadensuyu.com.tr
Beypazarı
DOĞAL MADEN SUYU



ESRA İNCEEFE, FULYA GÜNDOĞDU



SERAP SARI



EBRU DESTAN



GÜLNUR GÜNEŞ

A Day Of Fashion by Alaluxa etkinliğinde kapı ücretlerinin tamamı Kansersiz Yaşam Derneği'ne bağışlandı.



BURCU ZİYAL



AYFER TOPRAK KARAVAN, BENER BENGİ



AYŞE BURCU KAYA



PELİN KAYA, MERT VİDİNLİ



EVREN KAYAR



EMEK KÜLÜR



HÜLYA ELTEMUR

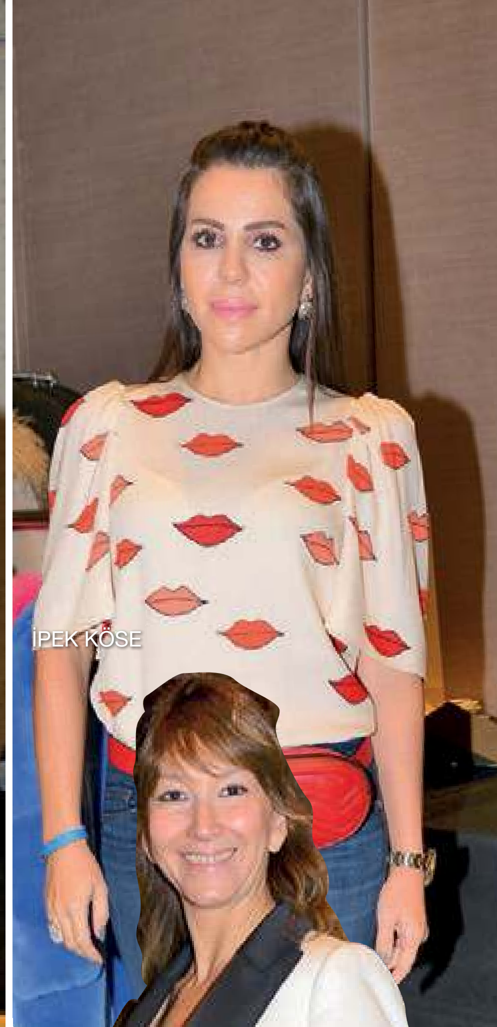


GÜLAY KAMAZ, REYHAN İPEKEL


RABİA KURŞUN


ESRA KAKTÜS


BERNA ÜLGER


İPEK KÖSE


YASEMİN GAZANKER


NERGİS PEKUYSAL

Leyla Alaton genç girişimcilere yurtdışına açılmaktan korkmamaları gerektiğini belirtti.


ÖZLEM GÜSAR


SİBEL KARAKAŞLI



NİLGÜN DİLEK



ÖZLEM ERASLAN



ZEYNEP TOKER



ZEYNEP GERMEN



SERAP TİBUK



İSMET ALPAGUT



ZEYNEP GÜRSOY, ELÇİN DAĞLAROĞLU

Etkinliğin ikinci kısmında Leyla Alaton moderatör olarak Fashion Talks sahnesindeydi.



YENİ 500L
YENİ NESİL, YENİ TARZ.
Yeni 500L, yenilenen iç ve dış tasarımı, son teknoloji özellikleri, konforlu ve fonksiyonel iç mekanıyla ailenizin tarz otomobili.
• Apple CarPlay Desteği • 7 İnç Dokunmatik Multimedia Sistemi
• 3 Farklı Sürüş Modu Seçeneği • 455 Litre Bagaj Hacmi
500L'nin CO_2 emisyonu 104-143 gr/km, ortalama yakıt tüketimi 3,9-6,1 lt/100 km arasında değişmektedir.
Koç
fiat.com.tr
KARTAŞ OTOMOTİV Konya Devlet Karayolu No: 185 Balgat / Ankara (0312) 583 85 85
www.kartasotomotiv.com.tr



AYTEK ASİLSOY, KAZIM UMUT SEYHAN

FITOWN'da Spor Yap Güçlü Kal

Türkiye'nin konsept olma özelliği taşıyan ve fark yaratan spor – yaşam merkezi Fitown, üyelerine sunduğu ayrıcalıklı hizmetlerle yaşamları boyu güçlü kalan bireyler yaratmayı hedefliyor...

Türkiye'de konsept özelliği taşıyan tek spor ve yaşam merkezi olarak çıkış yapan Fitown'u biraz yakından tanıyabilir miyiz? Bu konsepti anlatsanız öncelikle bize...

Fitown Training konsept spor merkezi fikrini birçok klasik spor merkezini gözlemleyerek ve onlardan farklı neler yapabileceğimiz hakkında yurt içi ve yurt dışı araştırmalar yaparak oluşturduk. Yönetim kurulu başkanımız Aytek Asilsoy, yönetim kurulu üyelerimiz Kazım Umut Seyhan ve Ali Altuğ Altan olarak üç farklı sektörden bir araya gelmenin avantajlarını kullandık, insanların yaşam standardını yükselten spor yapma alışkanlığını daha çekici hale getirmeyi planladık ve akabinde Fitown Spor Merkezi A.Ş'nin ilk adımlarını attık.

Merkezinizin imkanları hakkında bilgi alabilir miyiz?

Fitown, misafirlerine öncelikle daha sağlıklı ve güçlü olmayı vaat ediyor. Konseptimiz misafirlere birebir antrenman (PT), grup dersleri ve standart tesis kullanım üyeliğimiz olan "open gym" hizmetini veriyor. Mesela siz sadece spinning yapmak istiyorsunuz ama tesis üyeliği istemiyorsunuz, biz size bu imkanı da tanıyoruz; Fitown'a gelip sadece grup derslerine üye olabliyorsunuz.

Fitown'a gelen üyeler hangi spor aktivitelerini gerçekleştirebilirler? Bu antrenmanlar arasında yalnızca sizde olan ve fark yaratan uygulamalar var mı?

Fitown ailesine katılan üyelerimize fitness, fonksiyonel antrenman,

aletli ve mat pilates, miha bodytec, boks, kickboks, MMA, BJJ, aikido, wingchun, spinning, yoga, bale, zumba ve daha birçok aktiviteyi en profesyonel şekilde sunuyoruz. Bu antrenmanlar içerisinde özellikle "miha bodytec" teknolojimiz ve "skolyoz pilatesimiz" üyelerimiz tarafında yoğun ilgi görüyor. Fitown Training'i önceden tanıyan Ankaralılar dövüş sporlarımız ile nasıl nam saldığımızı çok iyi bilir. Fitown'da özel profesyonel boks ringimiz, raylı 12'li boks torba sistemimiz ve MMA, BJJ kafesimiz ile iddialıyız. Yönetim kurulu başkanımız Aytek Asilsoy bu projeyi planlarken özellikle dövüş sporlarına olan ilgisinden dolayı Türkiye'de benzeri olmayan bir konsept hedefledi.



Spor ve sağlıklı beslenme insanın içinden gelen bir dürtü müdür yoksa sonradan kazanılabilen bir alışkanlık mıdır? Mesela sizinki nasıl ortaya çıktı?
Şu an özellikle dünyada sağlıklı beslenmek ve spor yapmak moda haline geldi. Aslında antrenman yapmak bir alışkanlıktır. İnsanın doğasında hareket etmek ve beslenmek vardır. Bizler binlerce sene önce avlanan haraket eden insan topluluğuyduk. Sanayi devrimi ile insanın doğası bozuldu ve daha hareketsiz çalışma sistemleri empoze edildi. Bizlere masa başı saatlerce çalışıp sağlıksız beslenme, çay, kahve içme, simit yeme mantığı aşılandı ama aslında spor yapmaya başlayan bireylerden ilk şunu duyuyoruz: Kendime geldim, kendimi daha zinde ve gün içinde daha güçlü hissediyorum." Hele bir de sağlıklı beslenmeye başlamışsa o insanı bir daha spordan uzaklaştıramazsınız. Bizim bir sloganımız var: "Stay Strong (güçlü kal)". Antrenman şehri Fitown misafirlerini hayatta hep güçlü kalmaları için davet ediyor.



Sağlıklı yaşamın olmazsa olmazları nelerdir sizce?
Herkes kaliteli, sağlıklı bir hayat geçirmek ister. Böyle bir hayatın da olmazsa olmazı sağlıklı beslenmek ve spor yapmaktır. Spor yapan insan güzel görünür, mutlu olur. Spor yapan insan sağlık sorunları ile uğraşmaz, kaliteli bir hayat yaşar. Spor yapan insan kendisi ve etrafıyla barışık olur. Yani kısacası bizim için sağlıklı yaşamak, antrenman yapmak demektir. ■







Prof. Dr. Ahmet Taner Kışlalı Mah. 2857. Sok. No:7/1 Çankaya/Ankara Tel: 0312 240 33 11
www.fitowntraining.com / info@fitowntraining.com
fitowntraining





Seyahat Tutkunu Pırıl Çetindoğan

Seyahat tutkunu Pırıl Çetindoğan, gittiği her yerden en keyifli kareleri takipçileriyle paylaşıyor...





Güçlü Kadın Derin Mermerci

Derin Mermerci, maskülen tarzıyla ayakları yere basan güçlü kadının sembolü oluyor...

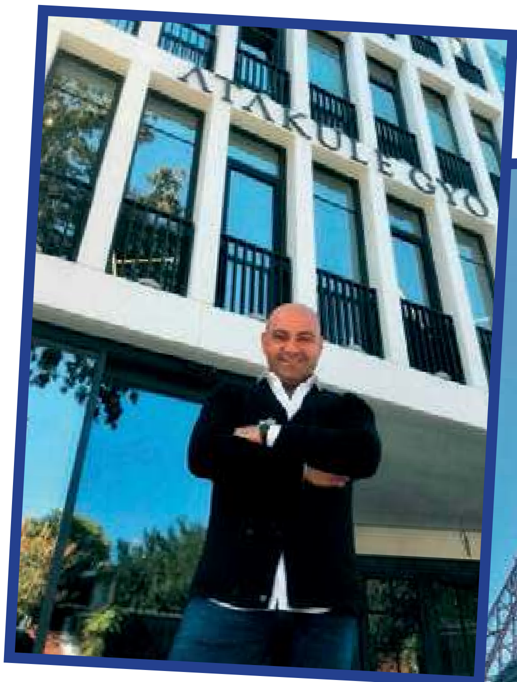




Trend Avcısı Dila Tarkan

Modanın en yakın takipçilerinden olan Dila Tarkan, stil ikonu olarak modaseverlere ilham veriyor...

Instagram **Herkes Onları Konuşuyor**





Renkli İş Adamı Murat Tarman

Başarılı projeleriyle şehirlere imzasını atan Murat Tarman, renkli kimliğiyle de dikkat çekiyor...





Romantik Eş Sinan Çiftçi

Genç iş adamı Sinan Çiftçi'nin moda tasarımcısı eşi Selma Çilek'e olan aşkı gündemden düşmüyor...

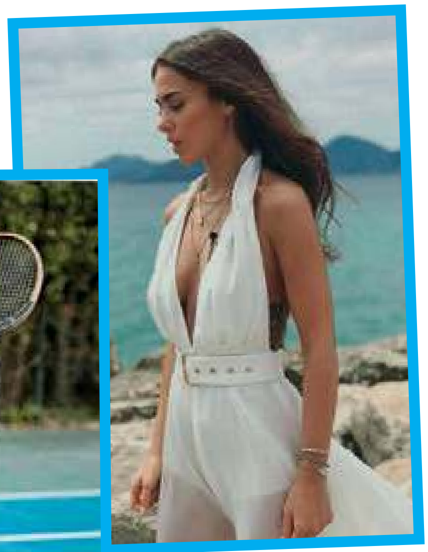




Kayak Aşığı Doruk Kaya

Kaya Holding Başkan Yardımcısı Doruk Kaya, iş hayatının yorgunluğunu kayak yaparak atıyor...

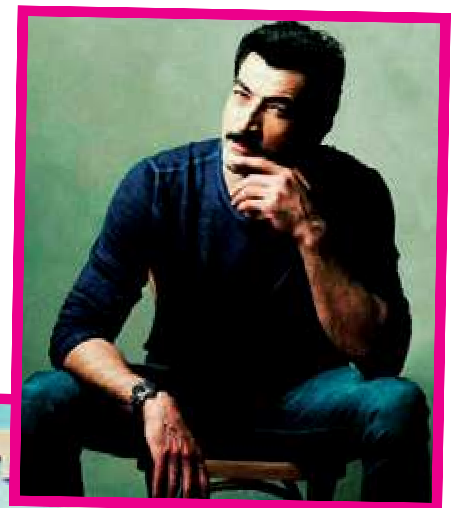
Instagram Herkes Onları Konuşuyor





Gözde Güzel Bensu Soral

Çok kısa bir zaman içerisinde sosyal medyada milyonlarca takipçiye ulaşan Bensu Soral güzelliğiyle göz kamaştırıyor...



Karizmatik Oyuncu Kenan İmirzalıoğlu

Yakışıklı oyuncu Kenan İmiarzalıoğlu, kısa bir süre önce vizyona giren Cingöz Recai filmiyle yine tüm spotları üzerine çeviriyor...







Doğal Işıltı Aslı Enver

İstanbullu Gelin dizisinin başrol oyuncusu Aslı Enver, masum ve doğal ışıltısıyla büyülüyor...





SEMA DEMİRCİ

Pudralama Kaş Tekniği

Kıl tekniğinden sonra çıkan pudralama kaş tekniği bu yıl yaygınlaşan yeni bir teknik. Tekniğin öne çıkan özelliklerini Esma & Sema Beauty Center'ın sahiplerinden Sema Demirci anlatıyor…

Pudralama tekniğinin özelliklerini:

• Türkiye'de çok az sayılı yerde uygulanıyor
• Kıl tekniğinin aksine acısız bir işlem
• Kaşta kadifemsi bir görüntü bırakır
• Kaş, saç ve ten rengine göre uygulanır

Önceden kıl tekniği kaş yaptıranlar da artık pudralama kaşa dönüyor...

Hem çok doğal hem de 2 yıl kalıcılığı olan hem de acısız olan bu işlem kesinlikle renk değişimi yapmıyor ve uzun vadede kullanmak isteyenler için öncelikli tercihimiz oluyor. ■

Yaşamkent Mah. 3158. Sokak No:29/C Çayyolu - Ankara
T: 0312 217 60 16
esmasemabeauty












ÖZDEMİR EXCLUSIVE G. MDR. YRD. MERİH ÖZDEMİR

Güzellik Kulübüne Üye Olun

Türkiye'nin ve Ankara'nın ilk üyelik sistemli ultra-lüks güzellik merkezi Özdemir Exclusive'in Kurucusu Ahmet Arif Özdemir, gerçekleştirdiğimiz röportajda markasını tanıtırken güzelliğin en önemli tüyosunun, huzurlu, disiplinli ve kaliteli zaman geçirilebilen bir sosyal yaşantı olduğunun altını çiziyor...

Özdemir Exclusive'in doğuş serüvenini dinleyebilir miyiz sizden?
Özdemir Exclusive Güzellik fikri cemiyet hayatının uzun yıllardır ihtiyacı olan bir sosyal açlık kriterini tespit etmemle başladı. Eskiden sosyal yaşantı alternatifleri oldukça çeşitli ve doyurucuydu. Ancak hepimizin bildiği gibi, son yıllarda, insanlar kaliteli zaman harcayabilecekleri pek fazla ve çeşitlilikte zengin ortamlar bulamaz oldu. Kişisel bakım, estetik ve güzellik denince Ankara'nın akla ilk gelen markalarından "Özdemir Güzellik" zincir markası bu önemli ihtiyacı karşılamak üzere doğdu.

İş yaşamınızda daha önce hangi sektörlerde iş tecrübeniz olmuştu?
Sağlık sektöründe, reklam sektöründe ve güzellik - bakım sektörlerindeydim her zaman. Ve hala da devam etmekteyim. Aslen bir kimya mühendisi ve biyo-kimyagerim. İthalat ve ihracat üzerine dış ticaretle Türkiye'nin dört bir yanına anahtar teslim güzellik merkezleri, poliklinikler ve güzellik salonları kurulumları da yapmaktayız. Özdemir Group Estetik genel firma çatımız altında tüm iştirak ve işletmelerimizle sektörün içerisindeyiz.

Marka çatınız altında hizmet verdiğiniz alanlar hakkında bilgi alabilir miyiz?
Özdemir Exclusive Güzellik markası ile Türkiye'nin ve Ankara'nın

ilk üyelik sistemli, ultra-lüks güzellik merkezi kulübü konseptini sunmaktayız. Üyelik paketlerimizde güzellik, estetik, zayıflama ve kişisel bakım hizmetleri alanlarında butik ve kaliteli servis vermek ilk amaçlarımızdan.
Burada, akla gelebilecek tüm baştan-yarat kriterleri, her biri konusunda profesyonel olan uzmanlarımızca müşterilerimize uygulanmakta ve onların memnuniyet ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde icra edilmektedir.

Üyelik sistemlerinizi hangi başlıkta, hangi hizmetler üzerine gruplandırdınız? Üye olmayanların yararlanabileceği hizmetler var mı?

Platinyum, Altın, Gümüş, Bronz gibi ana kategorilerdeki üye paketlerimiz, 1, 3, 6 ve 12 aylık olmak üzere 4 alt kategoride müşterilerimize sunulmaktadır. Bu üyeliklerin her birinde müşterilerimizin ihtiyaçları doğrultusunda seçebilecekleri güzellik, estetik ya da kişisel bakım uygulama hizmetleri olacaktır. Ayrıca, en önemli yine iki yenilik de, ilk kez olmak üzere "Özdemir Exclusive" müşterilerine takdim edilebilecektir: VIP araç hizmetimiz ile müşterimize özel transfer ve ücret ödemeden, istedikleri zaman sevdikleriyle paylaşabilecekleri teras-bahçesi, form-bar hizmeti. Kısaca şehrin göbeğinde, huzurlu, sağlıklı ve sakin bir "katta-bahçe" havası.

Cilt ve vücut bakımında en çok önem verilmesi gereken noktalar nelerdir? Sağlıklı bir vücut ve bakımlı bir cilt için olmazsa olmazlar nelerdir?

Bu işin en önemli tüyosu huzurlu, disiplinli ve kaliteli zaman geçirilen bir sosyal yaşantıdır. Biz ne yaparsak yapalım bu saydığım kriterlerden yoksun bir hayatı yaşamaya mecbur bir birey her zaman cildinden ve vücudundan tam memnun olmayacaktır.
Uyku, sağlıklı beslenme, kötü alışkanlıklardan uzak durma, düzenli bakım ve hijyeni sağlayabilen kişilerde cilt bozuklukları ve vücut deformasyonları çok nadir görülür. Düzenli cilt bakımı en az iki haftada 1 kere, vücut bakımı ayda en az bir kere, profesyonel ellerde, organik ve kaliteli doğal ve doğal özlü ürünlerle, son teknoloji cihazlarla uygulanmalıdır. Sağlıklı bir vücut için sağlıklı ve bilinçli beslenme, profesyonel destek ile neyi nasıl yapacağını bilme o kadar önemlidir ki, yanlışlar müşteriyi ön yargıya ve karmaşıklığa iter, doğrular ise öz güveni ve mutluluğu aşılar.

Hedef kitlenize güven duygusunu nasıl aşılıyorsunuz? Güzellik ve bakım hizmetlerinde sahip olduğunuz sertifikalar neler?

Çok kısa ve öz bir cevap vermek gerekirse; 22 senelik tecrübemizle, kalitemizle, profesyonel ekip ve hizmet anlayışımızla ve bilimsel verilere göre hareket etme misyonumuzla sağlıyoruz.

Bünyemizde dermatolog doktor, diyetisyen, uzman estetisyen gibi profesyoneller bulunduğunu söylemek, yeterince sertifikaya sahip olduğumuzu gösterir diye düşünüyoruz. Ayrıca Sağlık Bakanlığı'ndan alınan tüm eğitim ve ruhsatlarımız da, belediyemizden alınan ruhsat ve sertifikasyonlarımız da "Özdemir Group Estetik" bünyesi içersinde mevcuttur.



Üyelerinizi hangi programlara dahil olmaları hakkında yönlendirirken neleri göz önünde bulunduruyorsunuz?

Önce bir hastane gibi tamamen onların ihtiyaçlarını tespit ederiz. Tek tek analiz ettikten sonra her konunun kendi uzmanı olan profesyonellerimiz aracılığıyla, yine tek tek, uygulamalar hakkında bilgi veririz ve ardından halkla ilişkiler departmanımız müşteriye uygun üyelik paketlerini sunar. ■





Özdemir Exclusive Güzellik
Barbaros Mah. Tunalı Hilmi Cad. 81/2 Çankaya/ANKARA
T: 0312 427 44 64 ozdemirexclusive

Kapsül Koleksiyon Türkiye'de

Dünyaca ünlü İtalyan giyim markası Pinko'nun Türkiye distribütörlüğünü üstlenen Arzu Sabancı marka için hazırladığı kapsül koleksiyonunu önce İtalya'da daha sonra da İstanbul'da tanıttı.

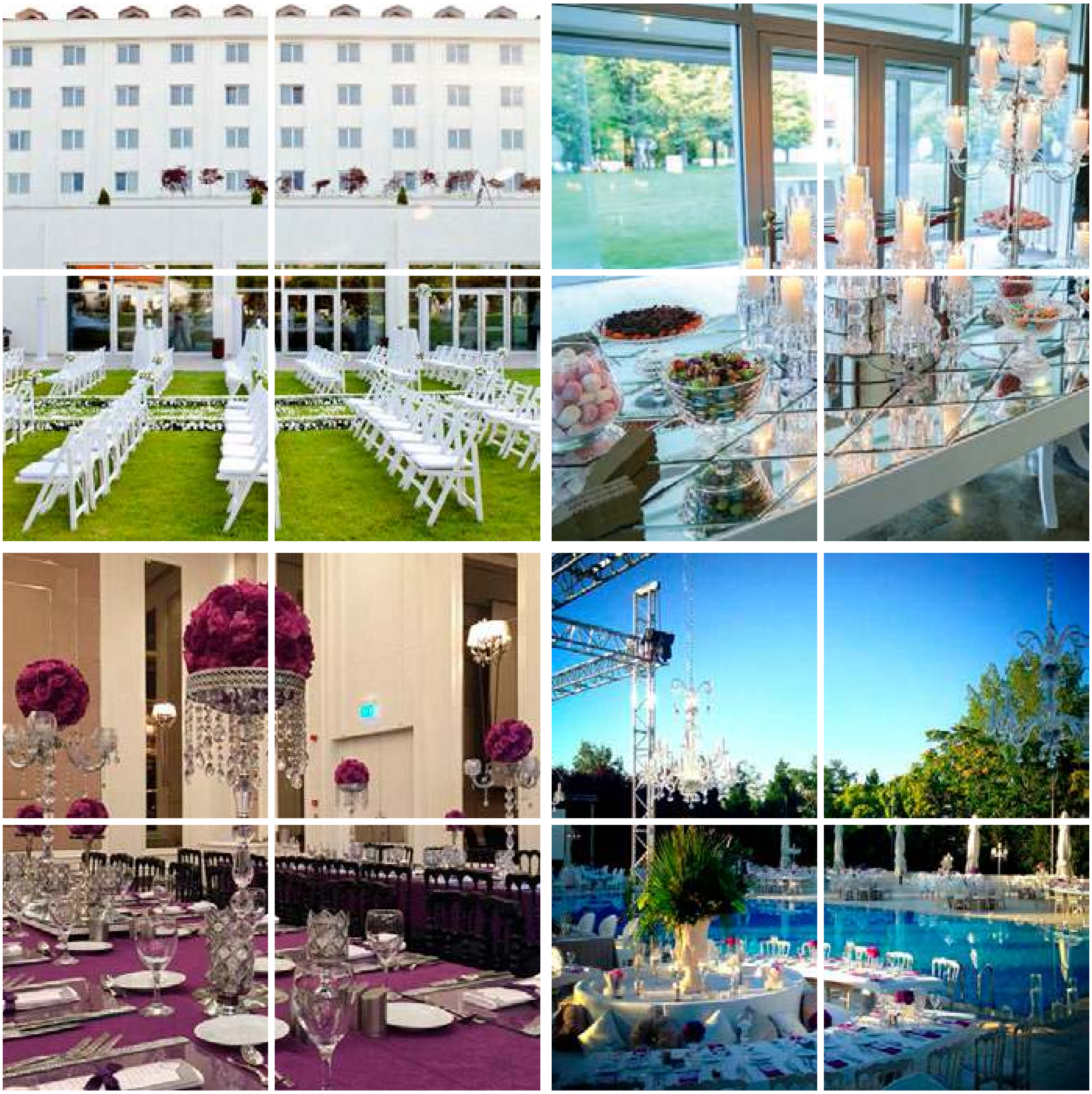
Moda konusundaki stil sahibi duruşunu uluslararası bir marka olan Pinko'ya yansıtarak marka için iki sezondur koleksiyon hazırlayan Arzu Sabancı bu heyecanını İtalya'dan sonra İstanbul'daki dostlarıyla da paylaştı. Limitli sayıda hazırlanan Pinko by Arzu Sabancı koleksiyonunu Zorlu Center Pinko mağazasında gerçekleşen davette tanıtan Sabancı konuklarına koleksiyonu hakkında tek tek bilgi verdi. Kapsül koleksiyona gösterilen ilgiden çok memnun kalan Arzu Sabancı koleksiyonu hazırlarken kuzey ve batı ülkelerden ilham aldığını belirtti. ■


ARZU, PELİN ÇEBİ


HACI, ARZU SABANCI


ÇAĞLA BOSTANCI


DİLEK TÜRKER





BEGÜM ŞEN



NESLİHAN SABANCI



BERRİN OKÇU



FERYAL GÜLMAN



AYLİN TAHİNCİOĞLU



REVNA DEMİRÖREN

Cemiyet hayatının önemli simalarından Begüm Şen kombininde beyaz rengi tercih etti.



İLKEM ÖZTÜRK

Arzu Sabancı koleksiyonu hazırlarken Kuzey ve Batı ülkelerden ilham aldığını belirtti.



NEYLAN VARDAR

ŞEBNEM ÇAPA



BERRİN ZORLU

İdeal Kilonuzda Daha Güzelsiniz

Uzman Doktor Ali Şahan doğru yöntemlerle zayıflamayı 5 soruda anlatıyor…



DR. ALİ ŞAHAN

Güzelliğiniz için zayıflama, bölgesel incelme ve sıkılaşmış vücut kavramları gün geçtikçe daha da ön plana çıkmakta. Yapılan araştırmalar günümüz güzellik algısında; ***ince bir vücuda sahip olma, sıkılaşmış basenler, sıkılaşmış kol ve karın bölgesi ve fit görünüş*** özelliklerinin çok üst sıralarda yer aldığı görülmektedir. Bu görünüşe ulaşmak içinse; ***liposuction (Liposakşın), yürüyüş, yoğun Spor ve fitness, riskli ameliyatlar ve tedaviler, ağır diyet programları ve belirsiz yöntemler*** sıkça kullanılmaktadır ve sonuç alamayan kişilerin önce zayıflama inançları, sonra da bölgesel incelmeye ve fit / şekilli bir vücuda sahip olmaya olan inançları kaybolmaya başlamaktadır.

Günlük iş temposunun spora yeterli zamanı ayırmayı engellemesi, kapalı ortamlarda yapılan spor faaliyetlerinin vücudun daha çok yorulmasına sebep olması, şehir yaşantısı ve mevsimsel etkilerin vücudun formunu korumayı zorlaştırması, yetersiz su tüketiminin yağ yakmayı zorlaştırması, yanlış doktor yönlendirmeleri ve doğru yapılmamış vücut analizleri sonrası uygulanan tedavilerin verimli sonuçlar verememesi temel sorunlar olarak göze çarpmaktadır.

Zayıflamayla ilgili yanlış algılamalar nelerdir?

Zayıflama ve ameliyatsız incelme isteği taşıyan kişiler için başarılı zayıflama yöntemleri izlemek ve sonuç alabilmek çok önemli bir mutluluk sebebi. Bu mutluluğa ulaşmak için en kısa tedavi – teknolojiyi araştırıp seçme ve doğru bilgiye ulaşabilme konusunda yanlış atılan adımlara çok rastlıyoruz. Bunun sonucunda, uygulama yapılan kişiler hayal ettikleri sonuçları almaktan çok uzak kalıyor ve asla hayallerine ulaşamayacakları algısına kapılıyor.

Birçok zayıflama yöntemi ve teknolojisiyle karşılaşıyoruz, bunlar hakkında nasıl bir araştırma süreci geçiriyorsunuz?

Hastalarımıza hayal ettikleri güzelliği sunmak ve onları bu sayede mutlu etmeyi temel ilke edindik. Özellikle böyle bir alanda en yeni teknoloji ve tedavi metotlarını yerinde görmek, tıbbi raporlarını detaylı bir şekilde analiz etmek ve mevcut yöntemlerle yeni yöntemleri kombine edebilmek çok önemli. Kliniğimizde sunacağımız tüm hizmetlerde çok yönlü analiz süreçlerinden sonra yeni nesil teknoloji ve yöntemleri edinerek hastalarımızın hizmetine sunuyoruz.

Peki doğru tedavi-zayıflama yöntemi nedir ve nasıl seçilmelidir?

Bu noktada en önemli unsurlardan biri, hastanın kişisel analizini doğru yapabilmek. Gerekli ölçümler ve hasta analizlerinden sonra en uygun yöntem ve tedaviyi sunmak sonuca en hızlı şekilde ulaşmamızı sağlıyor. Yöntemler seçilirken tedavi olacak kişinin fiziki özellikleri ve yaşam tarzı çok önemli. Bu sebeple en uygun yöntem bütünsel bir yaklaşımla seçilmeli ve uygulama sırasında / sonrasında hastayla iletişim sürekli tutulmalı.

İncelmek ve zayıflamak isteyenlere tavsiyeleriniz nelerdir?

Tüm bu bahsi geçen unsurları sağlayan hekimlere başvurmalarını çok önemli buluyorum. Bunun yanında tedavi yöntemlerinin kendilerine uygun düzenlendiğine emin olmaları, hayal ettikleri zayıflama ve incelme sonucuna ulaşmaları için çok kritik noktalar. Sağlıklı yaşam her şeyden önemli, seçilecek yöntemlerde en ufak risk unsuru taşıyan bir yöntemden kesinlikle uzak durulmalı.

Kliniğinizde zayıflama ve bölgesel incelme için nasıl bir tedavi yöntemi uyguluyorsunuz?

En yeni nesil teknolojileri ve metotları araştırmak, en verimli yönteme gerekli analizlerden sonra karar vermek ve gerekli ekipmanı edinmemiz kendini tekrarlayan bir süreç. Bu sayede Ankara, zayıflama ve bölgesel incelmede çok sınırlı sayıda bulunan bir teknolojiye kliniğimizden ulaşabiliyor. Yaptığımız tüm araştırmaların ve analizlerin sonucunda Amerika Sağlık Örgütü (FDA) onaylı Vanquish Me temassız estetik sistemini ve hastanın vücut analizine uygun olarak karboksi gibi ek tedavi yöntemlerini kullanıyoruz. Bu sistemler vücuda yağ yakmayı öğretiyor ve uygun aralıklarla uyguladığımız 4 seans sonrası vücut çok hızlı bir şekilde istenen sonuçlara ulaşabiliyor. Detaylı bilgi için konuyla ilgili soruları olan herkesi kliniğimizde bilgi almaya ve analizlerini yaptırmaya davet ediyorum. ■


SHOW

Güzel Spiker Canlı Yayında

Jülide Ateş

1990 yılı Türkiye Güzeli ve ekranların başarılı spikeri Jülide Ateş ile Show Tv Haber Stüdyoları'nda çok keyifli bir çekim gerçekleştirdik. 23 yıldır gerçekleştirdiği canlı yayınlarda güzelliği ve başarısıyla herkesi kendine hayran bırakan Ateş, mesleğini "beni ben yapan değerler toplamı" olarak ifade ediyor… Renkli kareler ve samimi sohbetimizle sizleri baş başa bırakıyoruz…

RÖPORTAJ: **TUĞÇE UZUN** FOTOĞRAFLAR: **ERSİN AL**

"Canlı yayın sunmak evimin oturma odasında oturmak kadar doğal geliyor..."



Mesleki serüveniniz nasıl başladı ve gelişti? Hayallerinizdeki meslek miydi spikerlik? Geriye dönüp baktığınızda ilk günden bugüne mesleğinizin size neler kattığını söyleyebilirsiniz?

Kendi doğal akışında gelişti. 1990 yılında güzellik yarışmasına girmiştim. Türkiye güzeli seçildikten sonra Miss World'de ilk 10'a girdim. O sene Magic Box açıldı ve yeni yüzlere şans veriliyordu, ben de ilk olarak akıcı anonslar yapmaya başlayınca bana bu şans verildi. Young Star Galaxy ile başlayıp haberle biten uzun bir maraton oldu benim için. Sanıyorum şansım 1990'da özel televizyonculuğun kurulduğu yıllarda güzel olmamdı ve bu şansı da iyi değerlendirdiğimi düşünüyorum. Mesleğim beni ben yaptı, ben ekranda büyüdüm. Ekrana ilk çıktığımda 20 yaşındaydım, şimdi 46 yaşındayım. 23 yıl her gün canlı yayındaydım. Mesleğim için, "beni ben yapan değerler toplamı" diyebilirim. Mesleğim bana çok şey kattı, insanları tanıdım, çalışma hayatında yol aldım. Medya gibi bir kurtlar sofrasında var oldum ve maraton koştum.

Mesleğe ilk başladığınız günden bugüne kadar geçen sürede Türkiye'de haberciliğin hangi noktadan hangi noktaya geldiğini düşünüyorsunuz? Günümüzdeki durumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Habercilik de televizyonculuk da çok değişti. En önemlisi teknoloji çok ilerledi; önceden seyirci ile iletişimi fakslar ya da mektup sayesinde kuruyorduk, şimdi tek bir tuşa dokunduğunda herkes birbiri ile iletişim içerisinde olabiliyor. Şu an herkes habere ulaşabiliyor, bilgiye ulaşmak çok kolay oldu. Herkesten görüntü alabiliyorsunuz. Teknolojinin çok büyük faydası oldu fakat teyit etmek de ona oranla güçleşti bu şekilde. Çok kaynak olunca bu sefer de bilgi kirliliği oldu ve kaliteli kaynağa ulaşmak zorlaştı. Bence eski ile kıyaslandığında haber 90'lı yıllarda daha değerliydi, çünkü çok az kanal ve koltuk vardı. Dolayısıyla o zamanki haber spikerlerinin haber transferleri çok büyük olaylardı. Örneğin, Gülgün Feyman'ın Star Tv'den Show Tv'ye geçmesi gazetelerde yer bulurdu ya da benim Star Tv'den Kanal D'ye ordan TGRT'ye transferim önemli hareketlerdi. Şimdi koltuk sayısı fazlalaştı ve rekabet arttı fakat sayı çoğaldıkça simalar tanınmamaya başladı. Şu an aradan sıyrılabilmek daha zor.


HOW



“Spikerliğe Türkiye Güzellik Kraliçesi olarak başladığım için çok eleştirildim...”

Şimdi de daha interaktif bir habercilik yaşıyoruz. Uzmanlaşma ön plana çıktı. Önceden bir - kişi her alana hakimdi, şimdi ise muhabirler sağlık, teknoloji, ekonomi gibi farklı branşlarda uzmanlaşıyorlar. Bu uzmanlaşma kaliteyi de artırdı. Her şey hız kazandı.

Canlı yayın yapmanın ne gibi zorlukları var? Yayını başarılı bir şekilde sonuçlandırmak için en çok nelere dikkat etmek gerekiyor?

Ben hep canlı yayındaydım. O yüzden canlı yayın sunmak evimin oturma odasında oturmak kadar doğal geliyor bana, yani hayatımın bir rutini. Arkadaşımla konuşmamla kameraya konuşmam arasında benim için hiçbir fark yok. Haberci olduğum için gündemi çok iyi takip ediyorum. Bütün gazeteleri ve belli başlı bütün köşe yazarlarını okuyorum, vaktim olursa da yabancı kaynaklara bakıyorum.

Canlı yayında başınıza gelen en enteresan anınızı dinleyebilir miyiz?

“Tamam mı? Devam mı?” programını yaparken cevabı “bayrak” olan bir soru sormuştuk ve seyirci “İngiliz kumaşı” demişti. Gülme krizine girmiştim. Herhalde en ilginç olanı buydu. Magic Box, Star Tv olmuştu; Star Tv de Tele10 olmuştu. O gün tüm politikacıların ve devlet büyüklerinin önünde 10 saat kadar canlı yayında kalıp Star’ı açmaya çalışmıştık, bu noktada da kanuna muhalefet ve teşvik suçundan hakkımda dava açıldı. Fakat Star o gece canlı yayında aldığı seyircilerin ve politikacıların desteği ile medyadaki kilometretaşı hamlelerinden birini yapmıştı.

“Kadınlara yönelik bir program yapmak isterdim...”

En çok hangi programı yönetirken veya sunarken keyif aldınız?
Hala haber okurken büyük bir aşkla masanın başına oturuyorum. En çok haber sunmayı seviyorum.

Birçok kurum ve kuruluştan “En İyi Haber Spikeri” ödülü almanın yanı sıra ayrıca Türk Dil Kurumu tarafından da Onur Ödülü’ne layık görüldünüz... Bu ödüller size kendinizi nasıl hissettirdi? Günden güne bozulan dilimize tamamen hakim olmak ve en güzel şekliyle kullanmak için nelere dikkat etmek gerekiyor sizce?
Sürekli öğrenmeye açık olmak gerekiyor. 2012’de Türk Dil Kurumu Onur Ödülü’nü alınca sevinçten ağlamıştım, çünkü bu mesleğe Türkiye Güzellik Kraliçesi olarak başladığım için insanlar eleştirel yaklaşmıştı ve bu ödül onlara en güzel cevap olmuştu. Emeğimin karşılığını almıştım. Dilimiz yozlaşmakta ve gerçekten büyük bir kirlenme içerisinde. Anadilimize sahip çıkmamız lazım. Gençler ciddi bir kültürel karmaşa yaşıyor ama umarım ki hep birlikte bilinç geliştirerek bu işin üstesinden geliriz.

Yazanın, yönetenin ve sunanın siz olacağınız yaratmak istediğinizi yeni bir program projesi var mı aklınızda?
Kadınlara yönelik bir program yapmak isterdim, çünkü kadın programı denildiğinde hep limitli ve sığ konular irdeleniyor, bu beni çok üzüyor. Türk kadını sadece yemek yapmaktan, evlenmekten, çeyiz düzmekten ibaret değil. Türk kadını çok derin nitelikleri olan Anadolu kültürünün bin bir rengini barındıran, mücadeleci, öğrenmeye açık ve çok güçlü bir kadın figürü. Fakat ben ekranlarımızda bunu iyi irdeleyebildiğimizi sanmıyorum. Bütün toplumsal konularda, politika haberlerinin her köşesinde kadınların fikrini almak isterdim. Kadın haklarını, kadın bakış açısını irdeleyen bir kadın programı yapmak isterdim.

Son olarak özel yaşamınızdaki Jülide Ateş’i dinlesek biraz... Bir günü nasıl geçer, nelerden hoşlanır, neler yapar?
Sporu ve doğayı çok severim. Bol bol spor yapıp doğal beslenmeye dikkat ederim. Dışarıdan parıltılı görünse de çok sade bir hayatım var. Eşime ve oğluma vakit ayırıyorum. ■





“Haber 90’lı yıllarda daha değerliydi...”





Sahadan Ofise Bir Serüven

İmza attığı işler ile "Diplomatik Mimar" niteliği kazanan Pınar Günseven, iş hayatında başarılı olmanın sırrının işini doğru yapmak olduğunu ifade ediyor…

Pınar Günseven Mimarlık'ı tanıyabilir miyiz?
Biz sadece mimarlık firması değiliz. Araziden başlayarak projelendirme, ruhsatlandırma ve müteahhitlik hizmetleri vermekteyiz. Kendi çizdiğimiz projeleri inşaa etmekte ve bunun avantajlarını yaşamaktayız.

Teslim ettiğimiz projelerin bakım – onarım, temizlik ve haşerelerle kontrollerini de yaptığımız ayrı bir firmamız bulunmaktadır.

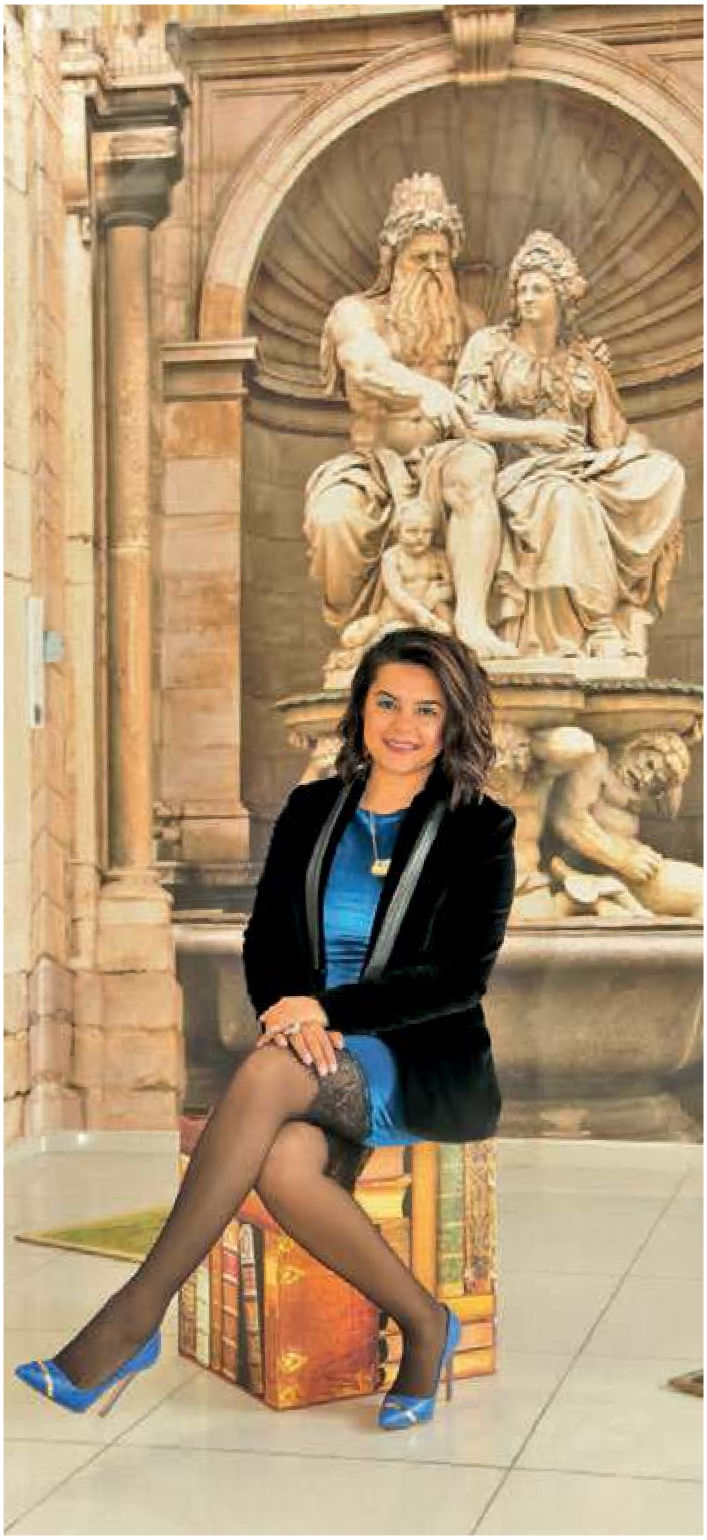
İç dekorasyon ve iç mimari hizmetlerinin yanı sıra kişiye özel, mekana özel post modern, minimalist ve modern duvar kağıtları ve akustik ses geçirmeyen paneller de üretip mekanlara değer katmaktayız.

Firmamızı, diğer mimari firmalardan ayıran en önemli özelliğimiz ise, uzmalık alanım olan "Akustik ve EMI

(Elektromanyetik Isolation Room)" yani "Elektromanyetik Casusuluga" karşı dinlenemeyen oda yapmamızdır. (ki Türkiye'de bizden başka bir mimari firma yok bunu yapan)

Zaten yaptığım işten dolayı "Diplomatik Mimar" niteliğini kazanmış bulunmaktayım.

İstihbarat binaları, askeri EMI koruma, fizyoterapi odaları, sunucu odaları yapmaktayız. 4 yıl önce hem mimarisini hem iç mimarisini hem de müteahhitliğini anahtar teslimi yapmış olduğumuz Suudi Arabistan Krallığı'na ait Ankara'daki özel bir Suudi okul, dünya genelinde Suudi Krallığı'na ait 36.000 okul içerisinde birinci olmuş ve bize ödül kazandırmıştır.



Mesleki ve Çalışma Alanları:

- Elektromanyetik Casusluğa Karşı Dinlemeyen Odalar *EMI
- Diplomatik Yapılar (Büyükelçilik, Rezidans, Askeri Binalar, İstihbarat Binaları)
- Hastane, Otel, Toplu Konut, İş merkezi, Cami, Okul Projeleri
- Sunucu Odaları / Tıbbi Muayene Odaları / Fizyoterapi Odaları / Bilgisayar Odaları
- İç Mimari Projeler *Anahtar teslim inşaat uygulamaları

Pınar Günseven'in iş hayatında başarılı olmasının sırrı nedir?

Benim sırrım kesinlikle; "Şantiyeci Mimar" olmam, yani sahadan ofise geçmiş olmam. Mimarlık ofiste oturup uygulamasını bilmediğiniz teknik mimari projeleri süsleyerek çizmek değildir. Çizdiğiniz her çizginin işinin tarifini bilmelisiniz ve yeri geldiğinde anında detay çizebilen biri olmalısınız. Yaptığın işi doğru yaparsan başarı seni kovalar.

Gelecekte kendinizi ve firmanızı görmek istediğiniz yer, durum nedir? Böyle bir tablo tarif eder misiniz?

Birçok insana yardım edebilmek, gençliğimize sahip çıkabilmek, yaşlılarımıza bakabilmek, öksüz, yetim ve ihtiyaç sahiplerine el uzatabilmek için, şirketimin yüzlerce kişiye iş ve istihdam sağlayabilen güçlü bir şirket olmasını hedefliyorum. İnsan öncelikle hedeflerini yüksek tutabilsin ki başarıya ulaşsın .

İş yaşamındaki öncelikleriniz ve ilkeleriniz neler?

İş hayatımda oldukça ciddi ve işinde de oldukça titiz biriyim. Kişi ve kurumlarla güven esaslı çalışırım, güvenmediğim, hoşlanmadığım kimseyle çalışmam. Duygusal zekama çok güveniyorum. Karşımdaki firmanın küçük bir işletme ya da büyük bir holding olması hiç önemli değildir. Esas aldığım tek unsur "güven"dir. Verdiğim sözü tutmak, işimi zamanında teslim etmek ve işime saygı duymak en büyük ilkelerimdir.

İş hayatına yeni atılmış genç girişimciler ilk etapta nasıl bir yol izlemeli? Tavsiyeleriniz neler?

İnsanın hangi üniversiteden ve hangi bölümden mezun olduğunun gerçekten hiçbir önemi yok. Mimarlık fakültelerinden bizleri fazlasıyla övgüyle mezun ederler. Mezun olduğumuzda burnumuz Kaf dağındadır, ilk 5 yılda o burun yerlere kadar iner. Özetle; "ben şu bölüm mezunuyum" demeden her işte çalışın, her işten mutlaka çok şey öğreneceksiniz. Bu da sizin ileride kendi mezun olduğunuz branşta daha iyi olmanıza ve daha büyük bir vizyonunuz olmasına yol açacak.

Mimarlık dışındaki sosyal hayatınız nasıl, seyahat etmeyi seviyor musunuz?

Beni ben yapan ilk şey ibadet, ikinci ise seyahat. Seyahat etmeden duramam, yılda mutlaka yılda 2-3 defa yurt dışına çıkmalıyım, hayat enerjimi böyle alıyorum. Dünyada gitmediğim çok az ülke kaldı. Farklı kültür ve renkler beni cezbediyor.

En büyük idealiniz nedir?

Ülkemin yönetiminde söz sahibi olmak ve milletime faydalı bir insan olmak istiyorum. ■



YALÇIN AYAYDIN, HİLAL TUNÇ, YASEMİN ÖZİLHAN, UĞUR, NEJDET AYAYDIN

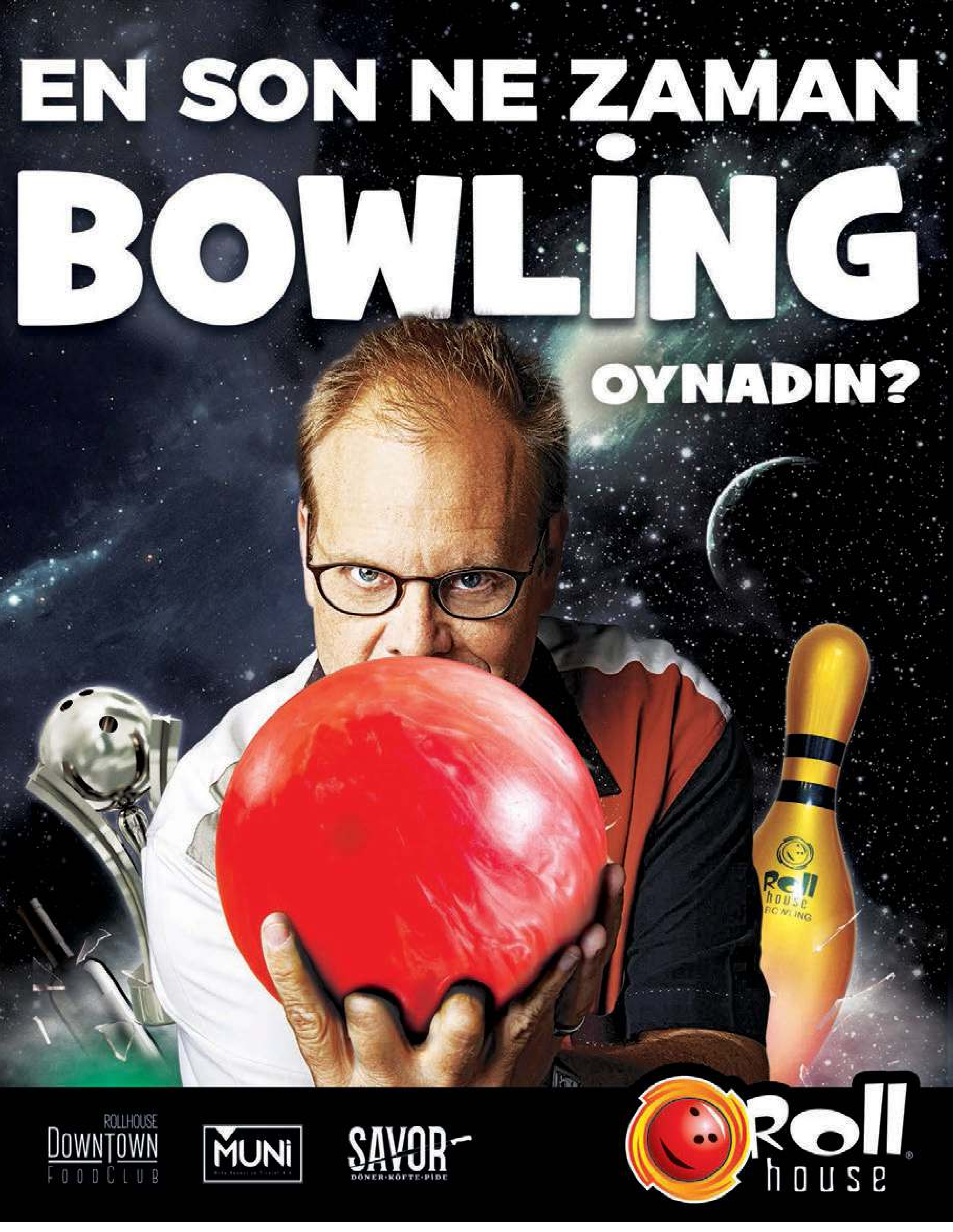


DEMET SABANCI ÇETİNDOĞAN, TUNAY AYAYDIN

İpekyol'da Yasemin Özilhan Rüzgarı

Türk tekstil sektörünün önde gelen markalarından İpekyol, stiliyle modaseverlere ilham kaynağı olan Yasemin Özilhan ile hayata geçirdikleri "Yasemin Özilhan for Ipekyol" koleksiyonunu tanıttı.

Yasemin Özilhan ve İpekyol tasarım ekibi tarafından, uzun süren çalışmaların ardından hazırlanan 35 parçalık koleksiyon, Yasemin Özilhan, İpekyol Yönetim Kurulu Başkanı Yalçın Ayaydın ve İpekyol Kreatif Direktörü Hilal Tunç'un ev sahipliğinde Hasköy İplik Fabrikası'nda gerçekleşti. Yasemin Özilhan'ın stilinden ve gardırobundan esinlenerek hazırlanan ikon tasarımların yer aldığı tanıtımda iş, sanat ve sosyal yaşam dünyasının seçkin isimleri ve çok sayıda ünlü davetli yer aldı. İlhamını 90'lı yıllardan alan lüks kumaşların modern silüetler ile birleştirildiği, maskülen ve feminen detayların kusursuzca dengelendiği 35 parçadan oluşan koleksiyon İpekyol kadını için yeni bir kapı aralıyor. Eklektik parçaların, korse ve bağlama detayları ile feminen hatları ön plana çıkaran modellerin göze çarptığı Yasemin Özilhan for İpekyol koleksiyonu; asimetrik kalıp detaylarıyla da modern görünümünü pekiştiriyor. ■



EN SON NE ZAMAN
BOWLİNG
OYNADIN?
ROLLHOUSE
DOWNTOWN
FOODCLUB
MUNi
SAVOR
DÖNER·KÖFTE·PİDE
Roll
house



EMİNE ÖZİLHAN, MERAL ÖZDERİCİ, İPEK ÖZİLHAN ÖZKAN



FULYA NAYMAN



YASEMİN - İZZET ÖZİLHAN

Rafine tarzı, sakin duruşu ile dikkat çeken Yasemin Özilhan'ın stiliyle harmanladığı Yasemin Özilhan for İpekyol koleksiyonu modaseverlerle buluştu.



AYŞEGÜL TOPLUSOY



SERENAY SARIKAYA, EMEL AYAYDIN



DENİZ - UGUR AYAYDIN, ÇAĞLA, DOĞA AYAYDIN



ELİF GÖNLÜM



ALPİN ALBAYRAK



ALDEBERAN ÖZDOĞAN

Tanıtımda iş, sanat ve sosyal yaşam dünyasının seçkin isimleri ve çok sayıda ünlü davetli yer aldı.



YELDA, REVNA DEMİRÖREN


micocina



PELİN KARAHAN

SELMA ÇİLEK

ZEYNEP GERMEN

İSMET ALPAGUT

SİREN ERTAN

ÖZCAN SABANCI

PINAR TALAY, DERYA AYAYDIN

Yasemin Özilhan for İpekyol koleksiyonu; asimetrik kalıp detaylarıyla da modern görünümünü pekiştiriyor.



ŞAN İSKENDER
"Saygıyla sunulan farklı lezzet"
1996'dan beri...
Çıtır Çıtır Patates
İkram Bulgur Pilavı
Sıcacık Mercimek Çorbası
İkram Turşu
İskender Kebap
Islama Köfte
Nefis Künefe
Yumuşacık Ekmek Kadayıfı
Taptaze Mevsim Salata
Çoban Salata
dwt mandalina
şan iskender Yenimahalle
şan iskender ANKAmall AVM
şan pide ANKAmall AVM
şan iskender Metro Center AVM
şan iskender Mesa Plaza AVM
şan iskender Kentpark AVM
www.saniskender.com.tr
/saniskender
/saniskender
/saniskender1996
Şan İSKENDER 1996'DAN BERİ



BARAN - BİRGÜL CUHRUK

Hukuki ve Mali Danışmanlık Tek Çatıda

Sadece özel hayatlarını değil, profesyonel yaşamlarını da aynı çatı altında buluşturarak ön yargıları yıkan örnek çift Avukat Birgül Cuhruk & Mali Müşavir Baran Cuhruk ile çok özel bir sohbet gerçekleştirdik…

Kariyer ve evliliği birbirini destekleyen kavramlara dönüştürmenin sırrı ne?

Eşler için aynı iş yerinde çalışmanın, ev dışında da günün her saatini paylaşmanın zorluğu ve yıpratıcılığı sürekli tekrar edilen bir ön yargıdır. Zamanla genel geçer bir doğru olarak kabul görmüş bu fikir Birgül & Baran Cuhruk çifti için sadece bir şehir efsanesinden ibaret. Çünkü onlar bu durumu hem kendileri hem evlilikleri hem de hizmet verdikleri kişi ve kurumlar adına pozitife çevirmeyi başarmış örnek bir çift. Gelin hep birlikte profesyonel yaşam ve özel hayatın aslında birbirini nasıl desteklediğini, her iki alanda da başarıyı nasıl yükselttiğini, kısacası olmaz denileni gerçekleştirirken risklerin avantaja nasıl çevrildiğini öğrenelim. Cuhruk çiftiyle tek alanda değil, tüm yaşamda başarının sırlarını konuştuk.

Öncelikle sizinle başlayalım Birgül hanım. Hukukun tüm alanlarına hakimiyeti bilinen fakat asıl olarak boşanma davalarındaki başarılarıyla ün salmış, tanınmış bir avukatsınız. Bugün geldiğiniz nokta ideallerinizle örtüşüyor mu?

Kesinlikle evet. Her zaman adalet duygusu çok yüksek bir insan oldum, Çocukluğumdan beri sadece kendi hayatımda değil, çevremde de gözlemlediğim haksızlıklara karşı ciddi bir hassasiyetim vardı. Fakat zaman içinde beni en çok rahatsız eden noktanın yaşanan olaylardan ziyade bunlara müdahale edememek, düzeltememek, sonuçları değiştirememek olduğunu fark ettim. Benim için bu konuda etkili olabilmenin tek yolu çok iyi bir hukukçu olmaktan geçiyordu. İdealim buydu ve Eskişehir Anadolu Üniversitesi Hukuk Fakültesi'ne adımımı attığım ilk günden itibaren de bu hedef için çalıştım ve mezuniyetimden bu yana 13 yıldır aynı inançla çalışmaya, mesleğimi layığıyla icra etmeye çalışıyorum. Meslek hayatım boyunca hukuk alanında pek çok farklı davayla ilgilendim ama evet dediğiniz gibi "Aile Hukuku" zaman içerisinde ağırlık kazandı. Aile gerçekten toplumun temelini oluşturuyor ve bu konu sadece boşanma değil maddi manevi sonuçları olan pek çok maddeyi içeriyor. Çocuklar, şahısların güvenlik alanı, maddi ve manevi tazminatlar, hatta oldukça tartışmalı bir gündem konusu olan üçüncü şahıslara ilişkin davalar, kısacası aile birliğine ilişkin her türlü hak bu konu kapsamında yer alıyor. Bu alandaki hakkaniyetli planlama toplum huzurunun sağlıklı bir şekilde yapılanması için çok önemli. Bu konuda akla gelen ilk isimlerden biri olabildiysem ne mutlu bana.

Size dönelim Baran bey. Son derece başarılı ve portföyü oldukça geniş bir mali müşavirsiniz, ancak aynı zamanda geçmişte yeme içme sektörünün öncü markalarından "Günaydın"ı Ankara'ya taşıyan isimlerden biri olduğunuzu da biliyoruz. Girişimci ruhunuz farklı sektörlerde attığınız önemli adımlarda kendisini gösteriyor. Sizin kariyer rotanız nasıl çizildi?

Dışardan bakıldığında mesleğim sabit olmak üzere iş hayatında dönem dönem farklı alanlarda var olduğumu düşünmekte haklısınız, fakat benim için bugüne kadar yapmış olduğum her girişim aynı temele

dayanıyor. Benim hayatım boyunca ilgimi çeken ve eğitim hayatıma da şekil veren tek bir ilgi ve uzmanlık alanım oldu, o da; "Kaynak Yönetimi". Kaynakları doğru analiz etmek ve doğru yönlendirebilmek ticari hayatın temelini oluşturur. Yani meslek seçimimden tutun, iş hayatımdaki tüm girişimlerim temelde aynı uzmanlık alanına dayanıyor. Ted Koleji'nden mezun olduktan sonra mesleki eğitim tercihimi iktisattan yana kullanmamın sebebi de bu alanda profesyonel olarak yeti sahibi olmak istememdi. Böylece Bilkent Üniversitesi İktisat Fakültesi'ne başladım ve 1999 yılında mezun oldum. İktisat okumak bugün hala gurur duyduğum kararlarımdan biridir. Zira bu alanda edindiğim uzmanlık ve tecrübe yaşam boyu iş ve mesleki hayatım için yapabileceğim en büyük yatırımdır. Her anlamda kariyer planımı gerçekleştirmek ve sürdürmenin altın anahtarının doğru analiz bilgisine sahip olmak olduğuna inanıyorum.

Peki çift olarak sürdürdüğünüz bu iş birliğinin oluşumu nasıl başladı?

Birgül Cuhruk: Mesleklerimizin hizmet verdiğimiz kişi ve kurumlar için birbirinden bağımsız olmadığını fark ettik. Zira Baran'nın mükellefleri hukuki konularda benden destek almaya başladı, aynı şekilde benim müvekkillerim de mali konularda Baran'ın danışmanlığından faydalanmak istediler. Bu profesyonel birlikteliğin insanların işlerini kolaylaştırdığını ve onlara pratik bir çalışma sistemi sunmanın yanında, güven ortamını da desteklediğini gördüğümüzde ofislerimizi birleştirmeye karar verdik. Benim müvekkillerimle aramdaki en kuvvetli bağ güven duygusudur. İnsanlar dava süreçlerinde normalden daha hassas ve daha tedirgin olabiliyorlar. Yanı başımızda aynı güven zincirine dahil olan, bu kadar tecrübeli bir mali müşavirin bulunması ve hassas oldukları konularda kontrolü tek ofiste toplayabilmek danışanlar için avantajlı bir sistem halini almaya başladı.

Baran Cuhruk: Aynı şekilde benim mükelleflerim için de İcra İflas Hukuku, Ticaret Hukuku, Vergi Hukuku gibi hayati önem taşıyan konularda, Birgül gibi donanımlı bir avukatın bilgisine anında ulaşabilmek, bu hizmeti mali işlerinin yürütüldüğü, konunun detaylarına hakim olduğumuz bir hizmet alanı içerisinde bulabilmek önemli bir tercih sebebi olarak anılmaya başladı. Biz ofislerimizi birleştirmek ve ortak bir çalışma sistemi geliştirmekle insanlara en hassas oldukları konularda pratik ve güvenli bir çalışma alanı sağlamış olduk.

Toplumda evil çiftlerin iş yaşamlarını da dahil ederek tam zamanlı birlikteliklerinin stres oranını artıracağı ve evliliği olumsuz yönde etkileyeceği ön yargısını da yıkmış oldunuz. Aksine bu ortak çalışma sisteminin size olumlu geri dönüşleri var. Bunun sırrını bizlerle paylaşabilir misiniz?

Baran Cuhruk: Bu fikir gerçek bir şehir efsanesi. Her şeyden önce evlilikleri genellemek çok mantıklı bir bakış açısı değil. Her evliliğin kendisine ait dinamikleri olduğuna inanıyorum ve bu dinamiklerin tarafların kişilik





yapılarına, paylaşımlarına ve birbirlerine bakış açılarına göre değiştiğini düşünüyorum. Öncelikle bakış açınızı değiştirmelisiniz. Ofislerimizi birleştirdiğimiz dönemin başından itibaren fark ettim ki; kadınların stresi yönetme becerisi bize göre çok daha yüksek. Pek çok erkek gün içerisinde yaşadığı strese ve ruh haline vakıf olmayan eşlerinin, gün sonunda eve döndüklerinde kendileriyle empati kuramayışından yakınır. Fakat bu bizim için geçerli değil, çünkü gün boyu birbirimizin yaşadıklarına şahit oluyor hatta çoğu krizi birlikte yönetiyoruz. Gün içerisinde birbirimizin ruh haline hakim oluşumuz, eve döndüğümüzde birbirimize gerekli anlayışı gösterebilmemizde bize çok yardımcı oluyor. Böylece hiç kimse kendisini izah etmek zorunda kalmıyor ve birbirinin ruh halinden haberdar olmamanın getirdiği iletişim kopukluklarına maruz kalmıyoruz.

Birgül Cuhruk: Bu paylaşım bize hem özelimizde hem de profesyonel yaşamımızda empati kurma, anlayış gösterme ve birbirimize yardımcı olma konusunda harika kapılar açtı. Benim için evlilik bazı alanları değil, hayatın bütününü paylaşabilme yetisi gerektiren çok daha kapsamlı bir olgu. Bu iş birliğiyle birbirimizde bu bütünlüğün var olduğunu daha da kuvvetli bir şekilde görme şansı yakaladık. Üstelik sadece gözlemleyerek değil, yaşayarak bu bağı resmen bir kez daha teyid etmiş olduk. Bu iş birliği bize birbirimizi her anlamda tamamladığımızı hayat akışımız içerisinde tekrar tekrar tecrübe ederek görme şansı verdi. Kısacası biz işlerimizi birleştikmekle uyumumuzun sağlamasını yaptık diyebilirm ve yakaladığımız başarı sadece kariyerimiz için değil, evliliğimiz için de gerçek bir huzur, güven ve gurur kaynağına dönüştü.

Çalışan çiftlere bir öneriniz var mı?

Baran Cuhruk: Birlikte çalışın ya da çalışmayın, önemli olan aranızdaki iletişimin kuvveti. İletişim ve empati birlikte geçirilen vakti ve paylaşımı azaltarak sağlanamaz. İddia edilenin aksine bu alanı genişletmeli, her şeyi paylaşmaya çalışmalısınız. Evliliğin en büyük konforu hayatta yalnız olmadığınızı bilmektir. Daha az tartışmak uğruna birbirinizi yalnızlaştırma yoluna gitmeyin. Hayatı her şeyiyle paylaşmayı severek kabul edin ve bunun üzerinde çalışın.

Birgül Cuhruk: Aile olmanın sırrı; bazı şeyleri değil, her şeyi paylaşmayı severek kabul etmek. Biz buna evliliğimizin başından beri çok inandık ve 10 ay önce Amerika'da dünyaya gelen kızımız Zeynep bu paylaşıma bambaşka bir pencere daha açtı. Tamamlanma duygusu birlikte hareket edebilmek adına çok önemli. Bu yüzden aileniz kaç kişi olursa olsun, bir arada olduğunuzda tamamlandığınızı unutmayın. Ne eş ne çocuk ne de sürekli bir arada olmak kariyerinizi ya da evliliğinizi yıpratır, aksine tamamlar ve size yeni amaçlar uğruna yaşamak için kapılar açar. ■

Röportaj: Meltem Akşin



BİLGE - SELÇUK PEHLİVANOĞLU

TED Cumhuriyet Balosu

Türk Eğitim Derneği (TED), Cumhuriyet'in kuruluşunun 94. yıldönümünü kutlamak ve öğrencilere burs desteği sağlamak amacıyla Cumhuriyet Balosu düzenledi.

İstanbul Sait Halim Paşa Yalısı'nda düzenlenen ve İstanbul Gelişim Orkestrası'nın sahne aldığı geceden elde edilen tüm bağışlar, burslu öğrenciler yararına kullanılacak. Türkiye'nin eğitim alanındaki ilk ve köklü sivil toplum kuruluşu olan TED, her yıl başarılı ancak maddi olanakları yetersiz çocukların eğitimlerine devam edebilmesi amacıyla bu etkinliği düzenliyor. ■



DUYGU - LEVENT ERPOLAT



SELDA - AÇLAN ACAR



AYTEN ALLAR



DENİZ VAN BASSELAERE



DİLARA CANDEMİR, FIRAT BALKAN



DERYA TÖREN



GÜRKAN GENÇLER

İstanbul Sait Halim Paşa Yalısı'nda düzenlenen gecede İstanbul Gelişim Orkestrası sahne aldı.



YEŞİM ŞENAY ŞİMŞEK



ÖZGE AKÇİZMECİ



İLKEM SÖYLEMEZ TOPÇUOĞLU



GAMZA İLALAN



ESRA - MUHARREM AYIN



OKTAY ÜNSAL



HATİCE HİLAL ÖZGÜLER



MURAT - BURCU SALİHOĞLU

TED Cumhuriyet Balosu'ndan elde edilen bağışların tümü burslu öğrenciler yararına kullanılacak.



AYTAÇ - DİLARA DURMAZ



MELDA GÖKNEL, BADE PALA, BERİL KILIÇ, FULYA ERAKTAN



VİLDAN AY



LAL KIZILKAYA

Türk Eğitim Derneği, her yıl başarılı ancak maddi olanakları yetersiz çocukların eğitimlerine devam edebilmeleri amacı ile bu etkinliği düzenliyor.



BEGÜM ALBAYRAK, MEHMET DUMAN



Keleş ve Özkul Ailelerinin Mutlu Günü

Öz Er-Ka İnşaat Kurucusu ve Yönetim Kurulu Başkanı Eşref Keleş ve Sevim Keleş'in kızları Diyetisyen İlayda Keleş ve Trabzonlu Eski İş Adamı Halim Özkul'un oğlu Yatırım ve Finans Uzmanı Arda Özkul Marriott Otel'de gerçekleşen rüya gibi bir düğün ile dünyaevine girdi.

Genç çiftin geçen yıl Ekim ayında Diyarbakır milletvekili Galip Ensarioğlu şahitliğinde Swiss Otel'de gerçekleşen şık bir nişan töreni ile evliliğe ilk adımlarını attılar. Davetlilerin yerlerini almalarının ardından salona gelen çift, nikah memurunun sorusunu büyük bir mutlulukla cevapladı. Çiftin nikah şahitliklerini Eski Meclis Başkanı Cemil Çiçek, Eski Tarım Bakanı, şimdi Ak Parti Genel Başkan Yardımcısı Mehdi Eker, Eski Kalkınma Bakanı Cevdet Yılmaz, Eski İç İşleri Bakanı Abdülkadir Aksu, Eski Tarım Bakanı Kutbettin Arzu, Kalkınma Bakan Yardımcısı Yusuf Coşkun, Ak Parti Mardin Milletvekili Ceyda Bölünmez Çankırı, Ak Parti Trabzon Milletvekili Salih Cora, Batman Eski Milletvekili Ahmet İnal, Şanlı Urfa Eski Milletvekili Seyit Eyyüpoğlu, Eski Trabzon Spor Teknik Direktörü Sadi Tekelioğlu ve Ali Taylan Öztaylan, üstlendi. ■

ARDA ÖZKUL, İLAYDA KELEŞ



EBRU - ERHAN GÜRSOY



SÜLEYMAN, ECRİN, SEVDA AKARSU



HALİM - HATİCE ÖZKUL, SEVİM - EŞREF KELEŞ



EŞREF - SEVİM KELEŞ, FURKAN ASİL KELEŞ, ARDA ÖZKUL, İLAYDA KELEŞ, GİZEM KELEŞ



BÜŞRA TÜRKMEN

Bu şık töreni Sak Organizasyon'un üstlendiği gecede Bülent Serttaş sahne aldı. İlayda hanımın gelinliği "Merve Karaman" imzası taşırken damatlığın markası ise "Damat" oldu.



REZAN ANIK



FUNDA - AHMET ÇATAK



MERVE BİLGE ATALAY



YUSUF ERGÜN, HUMANUR CANLI



TUĞBA - BARAN BAYTİMUR



GÖZDE PERKTAŞ



AYŞİN - BEDRİ ÇİT



DENİZ - ÖZLEM BALYEN

Davetliler bu özel günde çifti yalnız bırakmadılar.



SILA KESKİN



EBRU - YAVUZ ACET



ELİF YAZICIOĞLU, BİRSEN - İRFAN YAZICIOĞLU



AYDA UÇAR



M. SALİH ATALAY



CEYDA BÖLÜNMEZ ÇANKIRI

Genç çift düğünden sonra balayı adresi olarak Maldivler'i tercih etti.


DAI
WEDDING
2018
Collection
www.daiwedding.com
@daigelinlik



Nikahı Başbakan Kıydı

Detaş Şirketler Grubu Sahibi Melih Karabacak İle İç Mimar Kübra Koç ATO Congresium'da gerçekleşen rüya gibi bir düğün ile dünyaevine girdiler.

ATO Congresium'da gerçekleşen şık düğüne iş ve cemiyet hayatından çok sayıda isim katıldı. Genç çift alkışlar eşliğinde salondaki yerini aldıktan sonra nikahı Başbakan Binali Yıldırım kıydı ve çifte ömür boyu mutluluklar diledi. Çiçeği bunundа çift gece boyunca yakın arkadaşları ve davetliler ile birlikte eğlendi. ■

MELİH KARABACAK, KÜBRA KOÇ



ŞEBNEM KARABACAK



CENGİZ KARABACAK



HATİCE NUR KOÇ



ŞERAFETTİN KOÇ



OSMAN - TUĞBA SARIÇAM



GAYE NUR KARABACAK

Çiçeği bununda çift gece boyunca yakın arkadaşları ve davetliler ile birlikte eğlendi.



EMRE ACAR, TUBA GÜNEBAK

İş Hayatında Beslenme

Şu anda okumakta olduğunuz makale iş hayatına sağlıklı beslenmeyi entegre etmeyi başarmanıza yardımcı olabilmek için hazırladığım bir yazı dizisidir. Her yazımda hedef ağırlığına ulaşmasına ve beslenme düzenini oturtmasına yardımcı olduğum, iş hayatının içindeki, farklı bir danışanımın öyküsüne yer vereceğim. Bu sayede yalnız olmadığınızı göreceksiniz ve belki de siz de "yeni siz" i oluşturmak adına ilk adımı atacaksınız.

Bir iş adamının hayatında hastalıklara olan yatkınlığının artmasının en önemli sebepleri uzun ve düzensiz çalışma saatleri, kahvaltı öğününün atlanması veya geçiştirilmesi, öğünlerin sıklıkla dışarıda tüketilmesi ve bu sırada yanlış besinlerin tercih edilmesi, kötü beslenme alışkanlığı, yetersiz beslenme bilgisi, iş yoğunluğuna bağlı stres ve sağlığına yeterli önemi gösterecek vaktinin olmamasıdır.

İlk öykümüz birlikte 21 kg vermeyi başardığımız ve kan bulgularını düzene soktuğumuz sevgili danışanım, Acar İnşaat Yönetim Kurulu üyesi, Sevgili Emre Acar'a ait...

Emre Bey ile ilk görüşmemizde, anemnezini (tıbbi ve beslenme öyküsünü) aldığımda öğün düzeni olmadığını, öğün atladığını ya da geçiştirdiğini; kan bulgularını incelediğimde ise sıklıkla yağlı et tüketmesine ve yoğunluktan egzersize yer verememesine bağlı olarak yüksek kolesterolü ve yüksek ürik asit düzeyi olduğunu gördüm. Tüm

bunları düzenlemek için birlikte yol çıktık ve hedefimize ulaştık. Tam 21 kg verdik ve kan bulgularını düzene soktuk.

Emre Bey de diğer birçok iş adamı gibi çok yoğun ve hareketli bir yaşama sahip. Sık sık seyahat ediyor, uzun ve yoğun toplantılara katılıyor. Haftanın birçok gününü iş seyahatleri ile geçirdiği için evinden uzakta kalıyor. Bu yüzden de kahvaltı öğününü pastane ürünleri ile geçiştiriyordu. Peki, ya siz? Kahvaltı ediyor musunuz? Bir düşünelim; sabah evden çıktınız, işe gideceksiniz. Bir tür araç yakıtı icat edildiğini ve bu yakıtın trafiği yok ettiğini ve yolu yarıya indirdiğini öğrendiniz. Özellikle o yakıtı almak ister miydiniz? Sanırım cevabınız "evet" olurdu. İşte tam böyle; zihninizin yakıtı da glikoz yani kan şekeri... Öğün atladığımızda, boş enerji kaynağı besinler tükettiğimizde bilişsel faaliyetlerimiz bu durumdan etkilenir ve performansımız düşer. Boş mide ile konsantre olmak güçleşir. Veya beyaz undan yapılmış tercihler (pastane poğaçası gibi...) ve/veya tüketilen şekerli içecekler (şekerli çay mesela) sırasında kan şekeri hızla yükselir ve takiben hızla düşer. Sonuç; halsizlik...

Emre Bey, öğle öğünlerini ya şantiyede tabldot şeklinde ya da iş yemeği şeklinde, genelde et ve ürünleri servis eden, restoranlarda yiyordu. Dışarıda yemek yediği zamanlardaki beslenme alışkanlığını da beslenme eğitimi ile çözdük. Artık servis edilenler arasından kendisi için en doğru alternatifi seçebiliyor ya da tükettiği besini, günün devamında, verdiğim beslenme eğitimi doğrultusunda düzenleyerek kompanse edebiliyor. Peki, siz öğle öğününde ne tüketiyorsunuz? Bir dakika düşünün ve kendi düzeninizi gözden geçirin lütfen. Öğle yemeğinde yağlı etlerin tüketimi sonrası sonuç; sindirim sistemi yorgunluğu, beyne giden oksijenin azalması ve yine yeniden halsizliktir.

Emre Bey, hafta içinde, akşam öğününü ya yine dışarıda yiyor ya da hazır-hızlı yemekler ile geçiştiriyordu. Biz itinalı çalışmamız sonucunda bu alışkanlığını da düzeltmeyi başardık. Hazır-hızlı yemekleri tüketmek her ne kadar kolay çözüm gibi görünse de bu tür yemeklerin tüketiminin sonucu yine yeniden hızla gelişen açlık... Fakat bu sefer canavar misali. Akabinde de kontrolsüz bir yeme atağı...

Emre Bey'in ara öğün tüketme alışkanlığı vardı ama tercihleri yanlıştı; bisküvi gibi ürünler tüketiyordu. Ara öğünlerini kolay taşınabilen ve hızlı tüketilebilen çiğ kaju ve hurma veya çiğ yer fıstığı ve kuru kayısı ya da şekersiz yer fıstığı ezmesi ve sade wasa gibi alternatifler ile değiştirdik. Ve bir yıl dahi olmadan, oldukça sağlıklı bir şekilde tam 21 kg vermeyi başardık.

"Hedefiniz En İyi Olmaksa Beslenmeyi Es Geçemezsiniz"

Şimdi sizi ele alırsak... Şimdi bu son hafta içindeki en verimli gününüzü hatırlayın lütfen. Hangi gündü? O gün kahvaltı yapmış mıydınız, öğle yemeğinde ne yemiştiniz, peki ya ara öğünler... Sadece sizin değil, çalışanlarınızın, iş arkadaşlarınızın nasıl beslendiği de oldukça önemli. Neden mi? Çünkü, yapılan çalışmalarda doğru ve düzenli beslenme alışkanlıkları ya da beslenme konusunda yeterli bilgisi olmayan çalışanlardan oluşan iş yerlerinde kronik yorgunluk, baş ağrısı ve gribal enfeksiyon gibi rahatsızlıkların hayli yüksek oranda yaşandığı tespit edilmiştir.

İş ortamının şartlarını verimlilik açısından değerlendirdiğimizde çok azımızın aklına yemekle ilgili öğeler geliyor. Konusunda uzman bir diyetisyen ile çalışarak günlük yaşam düzeninize, kan bulgularınıza, beslenme alışkanlıklarınıza, sağlık geçmişinize uygun bir beslenme programını uygulayarak ve "gerçek beslenme"yi öğrenerek yeni "siz"i yaratmak adına ilk adımı bugün atın. ■

Yrd.Doç.Dr.Ç.Tuba Günebak
Beslenme ve Diyet Uzmanı

Ofis 1: *ViaTwins Plaza B Blok Kat:12 Ofis No:82 Söğütözü/Ankara*
(Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı yanı)
Ofis 2: *Turan Güneş Bulvarı Sancak Mh. 509 Sok 2/6 Yıldız-Çankaya / Ankara*
0535 790 67 17 • 0312 438 39 99
drtubagunebak







KADRİYE KERİMOĞLU

Eğlenceli Doğum Günü Partisi

Başarılı iş kadını ve sporcu kimliği ile tanınan Kadriye Kerimoğlu, doğum günü için Salus Restaurant'ta bir parti düzenledi. Doğum gününe iş ve cemiyet hayatından çok sayıda isim katılım gösterdi.

Salus Restaurant'ta gerçekleşen doğum gününde davetliler Kadriye Kerimoğlu'nu yalnız bırakmadı. Kokteyl ve atıştırmalıklarla başlayan gecede konuklar dans ederek gönüllerince eğlendi. Kadriye Kerimoğlu gecede sahne alan orkestranın başına geçerek Ayla Çelik'in seslendirdiği "Bağdat" şarkısını arkadaşları için söyledi. Kerimoğlu ve arkadaşları geceyi ölümsüz kılmak için parti boyunca fotoğraf çektirerek sosyal medyada paylaştı. ■





GÜZİN KIRSAÇLIOĞLU

NİLGÜN ŞENGÜL, DİLEK ALP

NİLGÜN DEMİRCİOĞLU

AYŞE BİÇER

BERİL ÇAVUŞOĞLU

SEVİL GÜRGAN

TUĞBA SARIÇAM

NERİMAN ATEŞAL

Kadriye Kerimoğlu'na arkadaşları Aqua Mücevherat'tan çok şık bir küpe hediye ettiler.



SİMGE MENTEŞ



ÖZGÜN ÇAĞLAR ERSOY

Fame DANS SPOR SANAT

Fame Dans'ta Neler Oluyor?

Başkent'in gözde dans okullarından olan Fame Dans'taki yenilikler hakkında Simge Menteş ve Özgün Çağlar Ersoy bizi bilgilendiriyor...

Üye gruplarınıza eklenen farklı hedef kitleler oldu mu?

S.M: Geçen sene Ümitköy Osmanağa Konakları'ndaki merkezimize ek olarak bünyemizdeki dans sporcularımız için Beysukent'te FAME Dans Stüdyosu XL'ı açmıştık. Bu sezon ise, bizim için en büyük yenilik merkez stüdyomuzun Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlanması oldu. Bu sayede, kursiyerlerimize sertifika alma hakkı sunuyoruz. Buna ek olarak artık şan ve bateri derslerini müzik kursları kapsamında bünyemize katmış bulunuyoruz. Son yeniliğimiz ise hip hop takımımız için seçme yaparak takımızı Ankara'ya açmak oldu be sene...

Artık Milli Eğitim Bakanlığı onaylı sertifika da veriyorsunuz... Bu sürecin gelişimini ve sertifika almaya hak kazanmak için gereken şartlardan bahsedebilir misiniz?

Ö.Ç.E: İlkokula başlama yaşına gelen öğrencilerimiz, uzman eğitmenlerimiz tarafından hazırlanan klasik bale müfredatına uygun bir şekilde eğitim alıyor ve her sene bitiminde yine Milli Eğitim Bakanlığı müfettişleri katılımıyla sınıf geçme sınavına giriyorlar. 8 sene boyunca başarılı bir şekilde eğitimini tamamlayan kursiyerlerimiz ise sertifika almaya hak kazanıyorlar ve bu sertifika ile dilerlerse eğitmen olarak ders verme yetkisini edinmiş oluyorlar.

Dansın yaygınlaşması ve bu mutluluğu herkesin paylaşması, bu renkli sporun geniş kitlelere yayılması için kendi adınıza neler yaptığınızı söyleyebilirsiniz?

Ö.Ç.E: Öncelikle iş, öğrencilerimize ve velilerimize dansı sevdirmekle başlıyor. Hırsla değil, tutkuyla dans ettiğiniz zaman dans bir mutluluk ve yaşam tarzı haline geliyor. İş böyle olunca bu mutluluğu başarı takip ediyor. Dansın yaygınlaşmasını sağlayan en büyük etmen şüphesiz kursiyerlerimizin kendi güzel deneyimlerini kendi çevreleriyle paylaşmaları ile oluyor.

S.M: Bunun dışında da yarışmalar ve gösteriler düzenleyerek, dansa ve sanata yönelik aktiviteler organize ediyoruz ki dans, spor ve sanatla daha iç içe bir hayatımız olsun. Ulu önder Mustafa Kemal Atatürk'ün belirttiği gibi "sanattan yoksun bir milletin hayat damarlarından biri kopmuş demektir". Bizler de kendi düzenlediğimiz aktivitelere ek olarak sanatın ve sporun varlığının sürdürülebilir olması için Devlet Opera ve Balesi gibi ülkemizin saygın sanat kurumlarına da elimizden geldiğince destek olmaya çalışıyoruz. ■

0312 236 38 64 - 0505 922 94 82
Osman Ağa Konakları No:17 Ümit Mh.2494.Sokak Ümitköy
www.famedans.com.tr



BERİL ÇAVUŞOĞLU, BANU BİRDAL, SEVİLAY HELVACIOĞLU, ARZU SABUNCU, DİLEK DEMİRCİ, PERİHAN UYAR, HANİFE IŞIKÇI, AHSEN DEMİRCİ, BEGÜM AKIŞ, GAMZE GÜNGÖR, MELTEM BENGİ



PERİHAN UYAR

Ekşi Maya'da Doğum Günü

Divan Ankara Otel'in zarif sahibesi Perihan Uyar için dostları keyifli bir öğle yemeğinde buluştu.

Divan Ankara Otel'in sahibesi ve Ankara'nın tanınan sosyal yaşam simalarından Perihan Uyar, Ekşi Maya Restaurant'ta organize edilen yemekte yeni yaşını kutladı. Arkadaşlarının hazırladığı kutlamada alkışlar eşliğinde pastasının mumlarını üfleyen Uyar, kendisiyle mutluluğunu paylaşan herkese teşekkür etti. Konuklar gün boyu sohbet edip bol bol fotoğraf çektirdi. ■



Büyük Aşkta Mutlu Son

Sanayici iş adamı Yasin Utku Tekin ile iş hayatının tanınan simalarından Selin Ertürk JW. Marriott Otel'de gerçekleşen şık bir düğün töreni ile hayatlarını birleştirdi.

Bir yıl önce arkadaş ortamında tanışan ve geçtiğimiz ay nişanlanarak evliliğe ilk adımlarını atan Yasin Utku Tekin ve Selin Ertürk tüm konukların salondaki yerlerini almasının ardından alkışlar eşliğinde salona giriş yaptı. Büyük bir heyecanla nikah memurunun sorusuna "evet" cevabını veren çift gece boyunca aileleri ve arkadaşları ile doyasıya eğlendikten sonra törenin ardından balayı için Maldivler'e doğru mavi bir yolculuğa çıktı. ■

SELİN ERTÜRK, YASİN UTKU TEKİN


SERDAR - SEVDA ŞENER


BURCU YURTKULU


AKIN ERTÜRK, GİZEM KOÇAK


ERİNÇ ÖZTÜRK, İPEK TEMEL


FAİK - HÜLYA TOĞÇUOĞLU KURAL



GİZEM ÖZCİVELEK



BUKET AYBASTI



OYTUN - HİKMET ÇETİNKAYA

Tekin ve Ertürk aileleri konukları kapıda karşılayarak örnek bir misavirperverlik gösterdiler.



ORHAN - MELTEM ERTÜRK



OĞULCAN ERTÜRK



GÜL ERDOĞAN



FATOŞ ERGÜDER



SEÇİL KINALI



RADA NAMAZHEKOVÇ, NAZ KACHKVNBEKEVA



FİGEN MÜFTÜOĞLU

Yasin ve Selin çifti aileleri ve yakın arkadaşlarıyla gecenin ilerleyen saatlerine kadar gönüllerince eğlendi.



Altın İğne İle Gelen Güzellik

Dermatolog Dr. Ezgi Ünlü, altın iğneli radyofrekans cihazının kullanım alanları ve uygulamasında dikkat edilmesi gereken yönler ile ilgili bilgi veriyor...

advertorial

Radyofrekans yöntemi, tıbbın birçok alanında uzun yıllardan bu yana güvenle kullanılmaktadır. İlerleyen teknolojik gelişmeler sayesinde geliştirilen altın iğneli radyofrekans cihazı, üzerinde yer alan altın mikro iğneler ile deride küçük delikler açarak deri altına radyofrekans enerjisi gönderir. Cihazın başlığının deriye teması ile çok sayıda iğne deri altına giriş yapar. Deri yüzeyi etkilenmeksizin, iğneler aracılığıyla istenilen derinlikte dermiste kollajen ve elastin üretimi tetiklenir. Böylece istenen düzeydeki enerji, deri yüzeyi zarar görmeksizin direk deri altına ulaştırılmış olur.



Altın İğneli Radyofrekans Cihazı Kullanım Alanları Nelerdir?

Cildi gençleştirmek ve sarkmaları toparlamak amacıyla kullanılır. Alın, göz çevresi, yanak, dudak üstü, boyun ve dekolte bölgesinde yer alan ince kırışıklıkların tedavisinde; yüz, boyun ve dekolte bölgesindeki sarkmaların toparlanmasında, izlerin giderilmesinde, gözeneklerin sıkılaştırılmasında başarıyla uygulanan bir yöntemdir. Deriden çökük akne izlerinin tedavisinde de kullanılabilen altın iğneli radyofrekans sistemi ile hafif izler tama yakın düzelme gösterirken, derin izlerde belirgin azalma sağlanabilmektedir. Altın iğneli radyofrekans sistemlerinin diğer bir kullanım alanı ise çatlak tedavisidir. Gebelik, aşırı kilo alıp-verme, kortizon kullanımı gibi nedenlerle ortaya çıkan çatlakların tedavisi oldukça güçtür. Ancak altın iğneli radyofrekans sistemleri ile çatlaklarda belirgin düzelme, görünürlüğünde azalma sağlanabilmektedir. Çatlak tedavisinde fraksiyonel lazer ile dönüşümlü olarak kullanılması etkinliği daha da artırmaktadır. Ayrıca altın iğneli radyofrekans aşırı koltuk altı terlemesinde ter bezlerini harabiyete uğratarak etkili olmakta ve 1 aylık aralarla 3-4 seanslık uygulamalar neticesinde kalıcı çözümler elde edilebilmektedir.

Altın İğneli Radyofrekans Tedavisinin Uygulanamadığı Durumlar Nelerdir?

Kalp pili olanlarda, pıhtılaşma problemi olan kişilerde, hamilelerde uygulama yapılmaz. Ayrıca uygulama alanında aktif enfeksiyon ya da uçuk varlığında düzelme sağlanana kadar işlem ertelenir.

Altın İğneli Radyofrekans Nasıl Uygulanır?

Uygulamadan 20-30 dakika önce uygulama yapılacak alana lokal anestezik etkili bir krem sürülür. Bu sayede hasta için uygulama daha konforlu hale getirilmiş olur. Böylelikle tolere edilemeyecek bir ağrı oluşmaz. Ardından lokal anestezik krem ciltten temizlenir. Cilt tamamen makyaj ve kremden arındırıldıktan sonra işleme başlanır. Her hastaya özel, ucunda altın iğnelerin olduğu başlık hazırlanır. Altta yatan probleme, işlemin yapılacağı bölgeye göre uygulama derinliği belirlenir. Birkaç kez uygulama alanı üzerinden geçişler yapılarak tüm alan taranır. Sonrasında mezoterapi ya da PRP (trombositten zengin plazma) uygulanarak işlemin etkinliği daha da artırılabilir. İşlem yaklaşık 30 dakika kadar sürer. Genellikle ayda bir 3 seanslık tedaviler yeterli olmaktadır.

Uygulama Sonrasında Ortaya Çıkabilecek Yan Etkiler ve Dikkat Edilmesi Gereken Durumlar Nelerdir?

Uygulama sonrasında hafif bir kızarıklık ve ödem oluşabilir. Bu durum birkaç saat içinde geriler. Kişinin sosyal yaşamını etkileyebilecek bir yan etki görülmez; kişi günlük hayatına rahatlıkla devam edebilir. Uygulama sonrasında güneş koruyucu kremler kullanılması, 2 gün kadar banyo yapılmaması, deniz ve havuza girilmemesi önerilir. ■



Alacaatlı Mahallesi, Alacaatlı Caddesi No:15
06810 Çankaya/Ankara
T: (0312) 238 30 10



Kalıcı Makyajın Püf Noktaları

Kalıcı Makyaj Uzmanı Şebnem Yılmaz, kalıcı kaş, eyeliner ve dudak makyajı hakkında dikkat edilmesi gerekenleri paylaşıyor...

Kalıcı makyaj diğer ismiyle micropigmentasyon uygulamasıdır. Kişiye özel tek kullanımlık microsteril iğneler yardımı ile deri yüzeyimizin hemen altına organik pigmentlerin yerleştirilme işlemidir. Gelişen son teknolojilerle birlikte artık günümüzde çok daha doğal işlemler yapılabiliyor. Kalıcı makyaj kaş kirpik ve dudak bölgelerine sıklıkla uygulanıp yüzdeki ifadeyi netleştiren ve belirginleştiren bir çerçevedir. Bunların dışında da birçok bölgeye uygulanabilen bir yöntemdir.
Kalıcı makyaj deri altına pigment yerleştirilerek yapıldığı için deri altında kalan pigmentler soluk ve mat görünür. Bu soft görüntü ise kalıcı makyaj yapılan bölgeye doğallık verir.

Özellikle makyaj yapmaya vakti olmayanlar, sporcular, kontakt lens kullananlar, günlük yaşantılarında her zaman bakımlı olmayı tercih eden herkes yaptırabilir.
Dövme işlemi ile karıştırılmamalıdır. Kalıcı makyaj uygulamasında cihazlar, pigmentler ve uzmanlık alanları tamamen birbirinden

farklıdır; bitkisel pigmentler kullanılır, kanser hastalarına, kemoterapi gören hastalara da uygulanabilir.

Kalıcı makyajın ömrü kişinin cilt yapısına, yaşına ve yaşadığı çevresel faktörlere göre değişkenlik gösterebilir. Deri altındaki



pigmentler cilt kendini yeniledikçe azalır ve zamanla tükenir. Belli aralıklarla kalıcı makyaja rötuş yapmak gerekir.

Kalıcı makyaj işlemi yapılırken kişinin ağrı eşiğine göre acı hissetme oranı değişmektedir. İşleme geçmeden önce acı hissini azaltmak için lokal anestezik krem sürüyoruz ve daha az ağrı hissedilmesini sağlıyoruz. Uygulamadan sonra ise bir hafta boyunca bizim önerdiğimiz pomat kullanılmalıdır ve kesinlikle başka ürünler kullanılmamalıdır. Özellikle sauna, hamam ve solaryuma gidilmemelidir.

Kaş

Gelişen teknolojilerle birlikte son dönemlerde en çok tercih edilen kıl tekniği ile yapılan kaş tasarımlarında doğal kaş görünümü verilmektedir. Çeşitli nedenlerden dolayı dökülüp seyrekleşmiş, kaza veya ameliyat sonucu oluşan yara izlerinde, düşük kaşa sahip olup yüzünde hüzünlü bir ifade oluşturan kaşlarda yüz simetrisine uygun olan kaş tasarımı belirlenip ten rengi, göz rengi ve mevcut kaş kılının rengine göre pigment seçimi yapılıp kıl efektleri verilerek yüzdeki ifadeyi değiştirmeden kaşların yeniden doğal bir şekilde form kazanması sağlanabilir.

Eyeliner

Kalıcı eyeliner özellikle kozmetik ürünlere alerjisi olan, düzgün makyaj yapamayan, kirpiklerinin dolgun ve gözlerinin belirginleşmesini isteyenlerin tercih edebilecekleri bir uygulamadır.

Kalıcı eyeliner kalemle yapılan sürmeler kadar kalın ve koyu olmaz. Cilt altına yerleşen pigmentler daha soft bir görüntü oluşturur.

Kalıcı Dudak Makyajı

Dudakları ince olan, simetrisi bozuk olan ve dudak çizgisinde renk kaybı olan kişilerin çok tercih ettiği bir uygulamadır. Kişinin dudak rengine en yakın olan pigment seçimi yapılmalıdır. Dudak çizgisinin çok dışına çıkmadan hat belirlenmelidir. Çünkü hattın dışına çıkıldığında dudak rengi ile ten rengi arasındaki fark çok belirginleşir ve doğallığını yitirir.

Dudak çevresine yapılacak ince bir kontür dudakları daha dolgun gösterir ve dudak hattının belirginleştirir. Dudak renginden yarım ton koyu pigment kullanıldığında ruj sürmeden de canlı bir dudağa sahip olunur. ■



Alacaatlı Mahallesi, Alacaatlı Caddesi No:15
06810 Çankaya/Ankara
T: (0312) 238 30 10



Mutlu Sona İmza Atıldı

Gözüm İnşaat ve Kentpark AVM Yönetim Kurulu Başkanı Ahmet Gözüm'ün kızı Firdevs Gözüm ve İş Adamı Gürsel Bilgiç'in oğlu Metehan Bilgiç Sheraton Otel'de gerçekleşen şık bir düğün töreni ile dünyaevine girdi.

Başkent Üniversitesi'nde öğrencilik yıllarında tanışan çift, Nisan ayında aile arasında sade bir tören ile nişanlanıp evliliğe ilk adımlarını atmışlardı. Sheraton Otel'de gerçekleşen düğün töreninde konukların yerini almasının ardından alkışlar eşliğinde salona giriş yapan genç çift, imzaların atılmasının ardından ilk danslarını gerçekleştirdi. Düğün törenine çok sayıda iş adamı ve seçkin konuk katıldı. Genç çift düğünün ardından balayı adresi olarak Dubai'yi tercih etti. ■

FİRDEVS GÖZÜM, METEHAN BİLGİÇ



GÜRSEL - HABİBE BİLGİÇ, FATMA - AHMET GÖZÜM



YÜKSEL - GÜLPER TAVŞAN

Genç çift eğlenceli geçen düğünün ardından balayı adresi olarak Dubai'yi tercih etti.



DOĞAN - EMİNE TAVŞAN



MUSTAFA - SİNEM ERSOY



BİRGÜL, ÇAĞAN, ÇAĞIL KAYIRAN



FATMA ÇİMEN



SEDA NUR ÇAKIR



BATUHAN TAVŞAN



HİLAL, SUDE BİLGİÇ

Düğüne çok sayıda seçkin iş adamı ve konuk katılım gösterdi. Konuklar şıklıklarıyla göz doldurdu.



BEGÜM GÜNAY



YUSUF - NESRİN GÜNAY



SU YILDIZ



TUĞBA BOZKURT



TUĞBA - ERCAN VAROL



AYGÜL KILIÇ



TARCAN - AYŞE SERDAROĞLU



Parkoran Paris Kuaför'den Güzellik Sırları

Ankara'da sadece Parkoran Paris Kuaför'de bulunan Wellness Beauty Spa Center'da 3 atım dalga boyuna sahip (755-808-1064nm) acısız, ağrısız buz başlıklı lazer cihazımızı Yeşim hanımdan dinliyoruz...

Yeni konsepti ile Wellness Beauty Spa Center'da güzellik ve sağlık adına aradığınız her şeyi son teknoloji cihazlar ile Ankara'da sadece Paris Kuaför Parkoran'da bulabileceğiniz ürünlerle deneyimlemek mümkün.

Kalıcı makyaj uzmanımız Yeşim Deliktaş; 25 yıllık tecrübesini dünya çapında birbirinden değerli uzmanlardan aldığı eğitimler ve son teknoloji tekniklerle taçlandırmıştır. En doğal kaşlar için yaptığı uygulama teknikleri; pudralama tekniği, ombre tekniği, 3D kıl tekniği, bitkisel ve doğal ürünlerle en doğal kaşlar tasarlıyor ve misafirlerine şöyle diyor: "Bakışlarınızın etkisi kaşlarınızda gizli, güzel kaşlar ve etkili bakışlar için bekliyorum."





Oran Mahallesi, Park Oran Evleri 180 S-1 Çankaya/Ankara
T: +90 (0312) 490 70 80
/pariskuaforparkoran



Güzellik ve sağlık için her detayın düşünüldüğü merkezde, zayıflamak ve incelmek isteyen misafirlerimiz için FDI onaylı dünyada en iyi vücut şekillendirme ödülü almış 4 sistemde çalışan radyofrekans, infrared, vakum, masaj cihazımızı deneyimlemelisiniz.



İtalyan marka Comfort Zone ürünleri ile kişiye özel cilt bakımı yapılıyor. Altın maske (Kolojen maske) ile cilt yenileniyor ve tazeleniyor. Uzmanlar tarafından uygulanan dermaroller ve dermapen ile yapılan cilt yenileme işlemini mutlaka deneyimlemenizi tavsiye ediyoruz.

Misafirlerimize yoğun günün stresini atmaları için değişik teknikler ile masaj ritüelimizi deneyimlemelerini tavsiye ederiz.

Ayaklarınızın bakım ve sağlığı için ayak sağlığı detoksunu deneyimlemenizi tavsiye ediyoruz.. ■



Balayı Rotası Maldivler

Birsen Altıntaş ve Bekir Aslaner kısa süre önce başlayan birlikteliklerini rüya gibi bir düğün töreniyle taçlandırdılar.

İş adamı Bekir Aslaner ve Televizyon Spikeri Birsen Altıntaş iş ve cemiyet hayatını bir araya getiren düğün organizasyonu ile birbirlerine "evet" dediler. Ağustos ayında nişanlanan genç çifti yakın arkadaşları ve dostları düğünlerinde yalnız bırakmazken, Akalın Düğün Salonu'nda yapılan organizasyona çok sayıda iş adamı katıldı. Oldukça neşeli ve kalabalık geçen düğün sonrası genç çiftin balayı rotası Maldivler oldu. ■

BİRSEN ALTINTAŞ, BEKİR ASLANER

HILTON
HHONORS



EN YAKIN
ŞEHİR KAÇAMAĞINIZ

Şehirde güzel bir gün geçirmeye ne dersiniz?
O gün yapmanız gereken en zor seçim masajınızı 60 dakika mı yoksa 90 dakika mı alacağınız olabilir. Hilton Istanbul Bomonti Hotel & Conference Center 85'i süit 829 odası, Hilton Worldwide tarafından verilen 2014 EMEA Yılın Şefi Ödülünün sahibi şefimizin lezzetleriyle The Globe restoranı, 34. katında eşsiz şehir manzarasına hakim, yaratıcı kokteylleriyle sizi şaşırtacak ve Sushi Lounge'unda gece boyunca enfes suşiler tadabileceğiniz Cloud 34 barı, açık ve kapalı yüzme havuzları ve 3.300 m^2'lik Avrupa'nın en büyük eforea™ Spa'sı ile sizi bekliyor.

Daha fazla bilgi ve rezervasyon için istanbulbomonti.hilton.com

Hilton
ISTANBUL BOMONTI
HOTEL & CONFERENCE CENTER

Silahşör Caddesi No:42 Bomonti 34381 | Şişli İstanbul | T: +(90) 212 375 3000
hilton.com I istanbulbomonti.hilton.com I facebook.com/hiltonistanbulbomonti I twitter.com/hiltonbomonti



FATMA - SELÇUK ERTÜRK



GÜLİZAR KALAYCI



ÖZGE - TOGAY CÖMERT



EDA, SEVGİ ALTINTAŞ



DENİZ - UMUT ÖNDER ALTINTAŞ



İSMET - BEGÜM BEYAZKILIÇ



OSMAN KARAGÖZ



BURCU YURTKULU



AZİM ARAM, DİHAN ARDA, SİNEM GARANLI

Oldukça neşeli ve kalabalık geçen düğünün ardından genç çiftin balayı rotası Maldivler oldu.



Eksiksiz Yaşayın

Conceptdent Ağız ve Diş Sağlığı Polikliniği Diş Hekimi Emre Dayangaç implant uygulaması hakkında bilinmesi gereken tüm önemli noktalara, gerçekleştirdiğimiz röportajda değiniyor...

İmplant nedir?
İmplant, diş eksikliği olan bölgeye yerleştirilen, çekilmiş olan dişin kökünün görevini üstlenen, titanyumdan yapılmış vida benzeri malzemelerdir. Halk arasında; vidalı diş veya suni diş kökü olarak bilinmektedir.

İmplant tedavisi hangi durumlarda uygulanmalıdır ve avantajları nelerdir?
İmplantlar her çeşit diş eksikliği durumunda uygulanabilmektedir. Diş kaybının olduğu bölgeye komşu olan dişlerde herhangi bir restorasyon yoksa, çok sayıda diş eksikliği varsa veya tamamen dişsiz ağızlarda hareketli protez kullanılmak istenmiyorsa implant tedavisi uygulanabilmektedir. İmplantlar sadece dişsiz boşluğu ilgilendirdiğinden komşu dişlere herhangi bir işlem yapılmasına gerek olmaması en büyük avantajıdır. Bir diğer avantajı ise çok sayıda veya tamamen diş kaybının olduğu durumlarda hareketli protez gerekliliğini ortadan kaldırmasıdır.

Tedavi sırasında ve sonrasında ağrı olur mu?
İmplant cerrahisi lokal anestezi veya sedasyon / genel anestezi altında yapılmaktadır. Dolayısıyla işlem sırasında herhangi bir rahatsızlık duyulmamaktadır. İmplant cerrahisi sonrasında ise ilk 72 saat içerisinde ağrı kesicilerle geçen ağrıların olması çok normaldir. Bunlar büyük çoğunlukla dayanılmaz ağrılar olmayıp birkaç ağrı kesici ile geçmektedir.

İmplant tedavisi herkese uygulanabilir mi?
İmplant tedavisinden önce hekiminizin detaylı bir radyolojik ve klinik muayene yapması gereklidir. Bu muayenede kemik yüksekliği, kemik genişliği, dişsiz boşluğun karşı çene ile olan ilişkisi, implant yapılması planlanan hastanın genel sağlık durumu ve varsa sistemik hastalıklarının durumu değerlendirilir. Eğer bütün şartlar uygunsa 18 yaşın üzerindeki herkese implant yapılabilmektedir.

İmplant tedavisinde yaş sınırı var mı?
Büyüme ve gelişim tamamlandıktan sonra her yaş grubuna implant yapılabilmektedir.

Birden çok implant yapılacaksa aynı seansta yapılabilir mi?
Yapılacak olan implantların lokasyonuna göre birden çok implant da yapılabilir. Hatta eğer implant yapılacak bölgede yeterli miktarda kemik dokusu varsa ve işlem çok travmatik olmayacaksa tüm implantların aynı anda yapılmasının avantajları da vardır. Tekrarlayan ilaç kullanımından kaçınılmış olması, operasyon stresinin ve işlem sonrasındaki sıkıntıların bir kez yaşanacak olması bu avantajlardan bazılarıdır.

İmplantın üzerine diş yerleştirilmesi için ne kadar süre beklenmelidir ve toplam tedavi süresi nedir?
İmplantların üzerine porselen dişlerin yerleştirilebilmesi için bu implantların çene kemiği ile kaynaşmasını (osseointegrasyon) beklemek gerekir. Osseointegrasyon özel bir durum olmadıkça alt çenede 2-3 ay, üst çenede ise 4-6 ay arasında olmaktadır. Bu süreleri kısaltmak için araştırmalar ve çalışmalar hala devam etmektedir. Genel olarak toplam tedavi süresinin alt çenede en fazla 3 ay, üst çenede ise 6 ay olduğu söylenmektedir.

Cerrahi işlem sonrası protez yapılana kadar dişsiz mi bekleniyor?
İmplantların çene kemiği ile kaynaşması (osseointegrasyon) için implantların üzerine herhangi bir yük gelmemesi tercih edilmektedir. İdeal olanı ilgili bölgeye geçici bir diş yapılmaması olmaktadır. Ancak estetik açıdan veya çiğneme açısından çok büyük sıkıntı yaşanacaksa implantların üzerine yük getirmeyecek geçici dişler yapılabilmektedir.

Tedavi güvenli ve uzun ömürlü müdür? İmplantların başarısı garantili mi?
Diş kayıplarının restorasyonunda günümüzdeki en güvenli ve uzun ömürlü tedavi implant tedavisidir. İmplantın ömrü implant yerleştirilmesi sırasındaki tekniğe, kullanılan malzemeye, yapılan dişlerin protetik kurallara uygun olup olmamasına ve hastanın işlemden sonra ve diş takıldıktan sonraki bakımına bağlıdır.

İmplant tedavisi kimlere uygulanamaz?
İmplant tedavisi kontrol altında olmayan sistemik hastalığı (kalp hastalığı, diyabet, ...) olan veya uzun dönem ileri düzeyde kemik erimesi tedavisi görmüş kişilere uygulanması sakıncalıdır. Ancak kontrol altında sistemik hastalığı olan kişilerde doktorlarından yazılı konsültasyon onayı aldıktan sonra implant yapılabilir.

İmplantların bakımı için nelere dikkat edilmelidir? İmplant temizliği önemli midir?
İmplantların başarısındaki en temel faktör implantların bakımıdır. İmplantlar cerrahi olarak yerleştirildikten sonra yara bölgesinin fırçalanması ve gargara yapılarak temiz tutulması gerekmektedir. Daha sonra ise diş takıldıktan sonra implant-porselen-dişeti birleşiminin temiz tutulması gerekmektedir. Bu bölgeye ulaşabilen diş ipleri ve özel tasarımlı ara yüz fırçaları bulunmaktadır.

İmplant vidasının kemiğe kaynamaması mümkün mü?
İmplantların çene kemiği ile kaynaşma oranı uluslararası yayınlarda %97 olarak belirlenmiştir. Kalan %3'lük durum meydana geldiğinde implant çene kemiğinden çok kolay bir şekilde çıkar. İmplantın çıkartıldığı bölge temizlendikten sonra aynı bölgeye veya bir önüne veya arkasına tekrar implant yerleştirilmektedir. Çoğu implant firması böyle bir kayıp olduğunda ilave bir ücret istememektedir. Bu durumda sadece tedavi süresi bir miktar daha uzayıp ikinci bir işlem yapılmış olacaktır. ■





En Mutlu Gün

Muhasebeci Pınar Çilingiroğlu ve ünlü DJ Murat Muratlı Gordion Otel'de gerçekleşen törenle hayatlarını birleştirdi.

Çifti düğün törenlerinde arkadaşları ve dostları yalnız bırakmazken, tüm konuklarda tatlı bir heyecan hakimdi. Çift üç buçuk yıl önce arkadaş ortamında tanıştıktan sonra, 6 ay önce gerçekleştirdikleri nişan töreni ile evliliğe ilk adımlarını atmışlardı. Gordion Otel'de düzenlenen tören sonrası çift balayını yurtiçinde yapacağını belirtti. ■

MURAT MURATLI, PINAR ÇİLİNGİROĞLU



EBRU MURATLI



BURAK YALÇIN, BEGÜM ÇAKMUR



DİLEK ŞAHİN



PELİN GÜLECEK



AYSUN KOÇBEYOĞLU, EMEL BAŞDEMİRCİ

Gordion Otel'de hayatlarını birleştiren çift balayı için yurtiçi tatilini tercih etti.



ELİF AKTAN

Düğün Öncesi Görkemli Kına

Birol, İnci Aktan'ın güzel kızı Elif Aktan kına törenini Sheraton Otel'de gerçekleştirdi. İş adamı Can Akman ile hayatını birleştirmek üzere attıkları ilk adımda, yakın çevreleri genç çifti yalnız bırakmadı.

2 yıl önce arkadaş ortamında tanışan çift Mayıs ayında aile arasında gerçekleştirdikleri nişan sonrası düğün için hazırlıklara başladı. Düğünden önceki son durak ise kına oldu. Rüya gibi bir kına töreni gerçekleştiren çiftin, kına organizasyonunu Sak Organizasyon gerçekleştirirken, bu görkemli gecede sahneye ünlü sanatçı Alişan çıktı. ■



KAMİLE AKMAN



SABİHA AKMAN



İNCİ KÖKSAL AKTAN



SELEN BAŞYAZICIOĞLU



GÜLNUR AKTAN

Rüya gibi bir kına organizasyonu gerçekleştiren çifti arkadaşları yalnız bırakmadı.



EKİN KANAK, DENİZ ÇAYLI



NAZLI GÜR DEMİR



CEMİLE KÖKSAL



NİLAY ARMAĞAN



İREM ÖZ

Gecede sahne alan sanatçı Alişan, konuklara eğlenceli dakikalar yaşattı.


TUANA, NURİYE, TOLGA AKYÜZ

Güreller'in Mutlu Günü

Güreller'in Sahibi Kuddusi Gürel ve Nurdan Gürel oğulları Yasin Gürel için unutulmayacak bir sünnet töreni düzenledi.

JW Marriott Otel'de gerçekleşen sünnet düğünü törenine iş ve cemiyet hayatından seçkin konuklar katıldı. Törende Kuddusi Gürel ve Nurdan Gürel gelen konukları kapıda karşıladı. Tüm konukların yerini almasının ardından davullar eşliğinde salona giren Yasin Gürel gece boyunca arkadaşları ve ailesi ile birlikte eğlendi. Gecenin ilerleyen saatlerine kadar devam eden törende Gürel ailesi konuklarla yakından ilgilendi. ■


NURDAN - KUDDUSİ, YASİN GÜREL


LEVENT - MERAL, LEVENTCAN GÖZGÜ



SELÇUK - TUBA DEDA



AYŞE BUYURAN



BETÜL ÖZER



BEGÜM AKSU



KORAY - DİCLE BERDİ



OĞUZ EFE, TUĞÇE GÜREL

Gecenin ilerleyen saatlerine kadar devam eden sünnet düğününde Gürel ailesi misafirleri ile yakından ilgilendi.



MELİS, ÇINAR, ARDA KOÇ



Reve de Chocolat ile Çikolataya Yolculuk

Çocukluk hayallerini ve yeteneklerini Fransa'da aldığı eğitimle taçlandırarak Ankara'da Reve de Chocolat isimli butik pastane açan İlkay Kerman, lezzetli yolcuğunun nasıl ilerlediğini anlatıyor…

Reve de Chocolat ile nasıl bir mekan algısı yaratmak istediniz? Konseptinizi neye göre belirlediniz?
Reve de Chocolat ile aslında eski klasik pastane algısını tekrar ortaya çıkarmak istedim. Günümüzde pastaneler bistroya döndü, neredeyse pastaneden çok restoran havasında hizmet vermeye başladılar. Ben de güzel pastaların, leziz çikolataların yanında çeşitli kahvelerimizle vakit geçirebilecekleri butik bir pastane konsepti yaratmak istedim.

Ürün yelpazenizde hangi ürünler bulunuyor?
Yukarıda da bahsettiğim gibi pasta ve çikolatanın yanında bir de sabah kahvaltımız var ve konsept pastalarla da hizmet veriyoruz.

Ürün özelliklerinize değinebilir misiniz biraz? Kalite için olmazsa olmazlarınız nelerdir?
Ürünlerimizde hiçbir koruyucu ve katkı maddesi yok. Alt katımızda imalathanemiz de olduğu için tüm ürünlerimiz taze ve günlük çıkıyor. Ben hepsini ilk önce kendim tadıyorum ve beğenmediğim hiçbir ürünü tezgaha koymuyorum. Benim için önde gelen şey hijyen ve güler yüzlülük bunlar olmazsa olmazım.

Gelen müşterilerimden de bu konuda çok olumlu geri dönüş ve övgüler alıyorum. Her şeyle çoğu zaman bizzat ilgileniyorum.

Sevimli Fransız pastanelerini andıran kafenizin ortaya çıkış serüvenini dinleyebilir miyiz?

Çocukluğumdan beri çikolata delisi olduğumu söyleyebilirim. O kadar çok yerdim ki her gittiğim ülkeden çikolata taşırdım. Arkadaşlarım da bana "madem bu kadar seviyorsun yapmayı öğrensene" dediler ve ilk önce Türkiye'de daha sonra Fransa'da ders aldım. Daha sonra devamlı çikolata yaptım her gittiğim yere elimde çikolatalarla gittim. Tesadüf eseri bir gün çok ünlü bir Belçika çikolata markasının ceosuyla tanıştım ve ona tattırdım, çok beğendi. "Sen kesinlikle çikolatacı olmalısın!" dedi. Gelecekte zaten bir pastane açmayı düşünüyordum ama bu övgü planımı daha erkene aldı ve çocukluğumdan beri hayalim olan çikolata düşü yani Reve de Chocolat Patisserie kuruldu.

Ürünler ortaya çıkarken nelerden ilham alıyorsunuz?

Aslında ilham aldığım çok şey oluyor... Bir müzik dinliyorum ya da canım sıkılıyor hemen gidip çikolata yapıyorum, bir şey yiyorum. Farklı bir lezzet tattığımda "neden bunun çikolatası olmasın?" diyorum, hemen deniyorum.

Niçin Fransızca bir isim koydunuz?

Çocukken Fransa'nın "çikolata" isimli kasabasında çekilen bir film izlemiştim. Juliette Binoche ve Johnny Depp'in başrollerinde olduğu bir filmdi ve ben o filmden çok etkilenmiştim. Hep çikolatacı olmak istedim, Fransa'yı, küçük yakın masalarda saatler süren sohbetleri severim. Çok fazla seyahat ederim, e Fransa'da ders alıp orada çikolatacı olmaya karar verince de ismini Reve de Chocolat koydum.

Menünüzde öne çıkan lezzetlerden bahseder misiniz? Mesela sizin favoriniz hangisi?

Öne çıkan bir lezzet diyemiyorum, müşterilerimize alışagelmiş lezzetlerden farklı birden fazla farklı lezzet sunuyoruz. Yurt dışında ya da Türkiye'de gezdiğim yerlerde beğendiğim bir lezzeti müşterilerimin damak zevkine hitap edecek şekilde pasta ve çikolata olarak sunuyorum. Benim favorim birden fazla ama şekersiz çikolata, yaban mersinli çikolata ve kış ayı da gelmişken narlı, elmalı, tarçınlı çikolatayı mutlaka denemelisiniz. Bence yine de tüm pasta ve çikolataları denemelisiniz.

Çikolata alırken dikkat etmemiz gereken birkaç püf noktası söyleyebilir misiniz?

Çikolata parlak ve pürüzsüz olmalıdır. İyi bir çikolatanın paketini açtığınız anda çikolata kokusu yayılmalı ve içindeki aromanın kokusunu almalısınız. İyi bir çikolata ağızda yağ tadı bırakmamalı, çünkü gerçek çikolata kakao yağıyla yapılır.

İlerleyen dönemlerde şubeleşmek gibi farklı hedefleriniz var mı?

Çok yeni olmamıza rağmen çok çabuk duyulduk ve çok güzel yorumlar, geri dönüşler aldık. Her pasta ve çikolata teslimimizden sonra, teşekkür mesajları ve olumlu dönüşler aldık ya da pastanemizin kafe müşterilerinden güzel övgüler alıyoruz. Bu da bizi yeni bir şube açmaya teşvik ediyor ama yine de temkinli adımlarla ilerlemekte fayda var diye düşünüyorum. ■

Gaziosmanpaşa Mah. Arjantin Cad. No:34 Çankaya/Ankara
T: (0312) 427 24 34
reve_de_chocolat_patisserie • revedechocolat.com








Renkli Koleksiyon

Ünlü tasarımcı Ayşe Burcu Kaya, yeni koleksiyonu "Chic&Elegant"ı düzenlediği şık bir davetle Ortaköy'de bulunan Ruby'de tanıttı.

Ayşe Burcu Kaya'yı bu özel gününde yakın dostları ve moda severler yalnız bırakmazken, Kaya tüm dostlarıyla yakından ilgilenerek koleksiyonu hakkında bilgiler verdi. Ayşe Burcu Kaya'nın clutch, kimono, bluz, küpe ve kolyeden oluşan koleksiyonu renkleriyle dikkat çekti. Bu özel koleksiyonun tanıtım davetinde konuklar bol bol alışveriş yaptı. Etkinlikte misafirlerin masalarına konulan özel cupcake'ler koleksiyonun ruhunu yansıtıyordu. Ayşe Burcu Kaya davette yaptığı konuşmada kendisini yalnız bırakmayan tüm dostlarına teşekkür etti. Konuşmasının devamında koleksiyonun oluşum sürecini anlatan Kaya: "Moda severlerin her gördüklerinde zarafeti hatırlamalarını isteyerek oluşturduğum bu koleksiyon içime çok sinen bir koleksiyon oldu" dedi. ■


SERAP SARI


GÜL ERGİ


AYŞE BURCU KAYA


EVRİM KIRMIZITAŞ


ESRA ERDEM


ÖZLEM ERASLAN



Ünlü tasarımcı Ayşe Burcu Kaya'nın yeni koleksiyon tanıtımına katılan konuklar bol bol alışveriş yaptı.





Etkinlikte misafirlerin masasına koyulan cupcakeler koleksiyonun ruhunu yansıtıyordu.



NİHAN, NİLGÜN DİLEK

Mücevher Kadar Özel Tasarımlar

Rabia Kurşun, kendi adını taşıyan markasının 2017 Sonbahar/Kış koleksiyonunu, düzenlediği şık bir davet ve defile ile moda severlerin beğenisine sundu.

Fairmont Quasar Otel'de gerçekleşen davette konuklarına "Diamond" isimli hazır giyim koleksiyonunu sunan Rabia Kurşun tüm konuklarla yakından ilgilenirken, düzenlenen mini defileyle moda severlerle buluştu. Davette değerli mücevherlerden ilham alınarak her biri ayrı titizlikle hazırlanan 30 parçalık hazır giyim koleksiyonu, şehirli kadının kendini mücevher kadar özel hissedeceği şekilde estetik bir tasarımla üretildiğini belirten Kurşun, konukların tasarımlar arasında seçim yapmasına da yardımcı oldu. Davette koleksiyonu yakından inceleme fırsatı bulan konuklar göz alıcı parçalara tam not verdi. Konukların bol bol alışveriş yaptığı davetin sonunda ise Rabia Kurşun katılan tüm konuklara teşekkür etti.



İPEK KÖSE



RABİA KURŞUN



SERAP SARI



ZEYNEP TOKER



ARZU NİZİPLİOĞLU



FATMA AYDOĞDU



GÜL YETKİN



SEBA GÜCEYLİOĞLU



SEMA BASA



ESRA TEKGÖZ



AYŞE KUCUROĞLU

Konukların bol bol alışveriş yaptığı davette Rabia Kurşun katılım gösteren herkese teşekkürlerini sundu.

Probiyotik ve Prebiyotikler

Gazi Üniversitesi Gastroenteroloji Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof.Dr. Tarkan Karakan probiyotik ve prebiyotiklerin öneminden bahsediyor...



TARKAN KARAKAN

Öncelikle sizi biraz tanıyabilir miyiz?
1994 yılında Hacettepe Üniversitesi'nden İngilizce Tıp Fakültesi'nden mezun oldum. 1994 ile 2000 yılları arasında Gazi Üniversitesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı'nda araştırma görevlisi olarak çalıştım. 2000 ve 2002 yılları arasında ise Ankara Bayındır Hastanesi Gastroenteroloji Bölümünde çalıştım. 2002-2005 yıllarında Gazi Üniversitesi Gastroenteroloji Bilim Dalında yan dal asistanlığını tamamlayarak, 2005 yılından itibaren aynı bölümde çalışmalarıma devam ettim. 2008 yılında "Doçent" unvanı, 2013 yılında Profesör unvanı aldım. Halen Gazi Üniversitesi Gastroenteroloji Bilim Dalında öğretim üyesi olarak çalışmalarıma devam etmekteyim. 2009 ve 2010 yıllarında Brüksel'de ileri endoskopi kursuna katıldım. 2011 yılında 3 ay süre ile ABD'de Johns Hopkins Üniversitesi'nde Endoskopik ultrasonografi alanında gözlemci olarak bulundum. İlgi alanlarım endosnografi, klinik nutrisyon ve barsak florası- probiyotiklerdir.

Probiyotik Prebiyotik Derneği'nden ve çalışmalarından biraz bahseder misiniz?
Derneğimiz kar amacı gütmeyen, araştırma ve eğitimi hedefleyen bir dernektir. 2011 yılında Prof. Dr. Hakan Alagözlü ile beraber kurduk. O dönemlerde bağırsak mikrobiyotası ve probiyotikler yurt dışında yeni yeni çalışılmaya başlanmıştı. Bu konunun önemini fark ederek, dernek kurmanın ülkemiz ve bilim camiasında faydalı olabileceğini düşünerek harekete geçtik. 2011 yılından itibaren 2 sempozyum ve 3 ulusal kongre düzenledik. Kongremize ilgi her yıl artmaktadır. Bu sene kongremiz önceki kongrelerden çok daha fazla ilgi gördü.

Son zamanlarda sıkça duyma başladığımız "bağırsaklarımız, ikinci beynimiz" sözlerinin ne ifade ettiğini bizlere kısaca anlatabilir misiniz?
Bağırsaklarımızda yaşayan mikroorganizmalar birçok hormon benzeri madde sentezlemektedir. Seratonin gibi maddeler kan beyin bariyerini aşarak etki edebilmektedir. Bunun dışında vagus siniri aracılığıyla (vücudumuzda bağırsaklardan beyne kadar uzanan tek sinir) değişiklik oluşmaktadır. Sonuçta bağırsaklarda zararlı sayılabilecek bazı bakterilerin artması ruhsal durum, öğrenme ve hafıza gibi işlevleri etkilemektedir. Çocukluk döneminde dikkat eksikliği (otizm ve benzeri) ileri yaşlarda Alzheimer ve Parkinson hastalığını tetikleyebilmektedir. Yine orta yaşlarda multipl skleroz ile ilişkili bulunmuştur. Yediklerimiz bağırsak bakterilerimiz için olumlu ise bu ruhsal ve beyinsel işlevlerimizi de etkiler.

Günümüzün popüler bir başka konusu da: "probiyotikler ve prebiyotikler". Öncelikle bu ikisinin anlamları ve aralarındaki farkı bizimle paylaşabilir misiniz?
Probiyotikler, canlı yararlı bakterilerdir. Prebiyotikler ise, yenildiği zaman bağırsaklarda probiyotik bakterileri çoğaltabilen gıda maddeleridir. Bunlara örnek olarak; soğan, yer elması, hinbakökü ve kuşkonmaz sayılabilir.

Bağırsaklarımızda sindirime yardımcı olan bakterilerin önemi nedir? Yokluğu ya da azlığı ne gibi sağlık sorunlarına neden olur?
Bizim için sağlıklı olan bakterilerin bir bileşimi. Bu kompozisyon bozulduğu zaman buna tıp dilinde "disbiyozis" yani bağırsak florasının bozulması denir. Bugün birçok hastalığa disbiyozisin eşlik ettiğini bilmekteyiz. Örneğin; irritabl bağırsak sendromu, iltihaplı bağırsak hastalıkları (ülseratif kolit ve Crohn), kolon kanseri, metabolik hastalıklar; obezite, diyabet, yağlı karaciğer hastalığı. Sindirim sistemi dışında romatizmal hastalıklar, kronik yorgunluk sendromu, otoimmün hastalıklar (SLE gibi), alerjik hastalıklar ve daha birçok hastalık sayılabilir.

Mikrobiyota nedir?
Bağırsaklarımızda trilyonlarca mikro organizma yaşamaktadır. Hatta kalın bağırsağın sonuna doğru 1012 koloni oluşturan üniteye ulaşır. Bakterilerin toplam yüzey alanı tenis kortu büyüklüğündedir. İnsandaki gen sayısı 35.000 iken bağırsak bakteri gen sayısı 2

milyonun üzerindedir. Bağırsaklarımızdaki toplam bakteri sayısı ise 1015dir. Vücudumuzdaki toplam hücre sayısı ise 1014 yani bunun onda biridir. Bir insana baktığımız zaman o kişinin sadece onda biri insan, onda dokuzu ise bakteridir. Bu kadar büyük bir canlı varlığının vücudumuzda sağlık ve hastalığa etkileri ihmal edilmiş, daha doğrusu son on yıla kadar teknik yetersizlik nedeniyle çalışılamamıştır. Bazı bilim adamları bağırsak mikrobiyotasını "sanal organ" veya "unutulmuş organ" olarak isimlendiriyor. Mikrobiyota ile bağışıklık sistemi yakın ilişki içindedir, bağışıklık sistemine yön verir.

Dışkı mikrobiyota testini kimler yaptırmalıdır?
Bu test günümüzde henüz yaygınlaşmadı, ancak bazı hastalarda ücretli olarak yapılabilmektedir. Özellikle ağır irritabl bağırsak şikayetleri olanlar, antibiyotik kullanımı sonrası geçmeyen ishaller, uzun süren alerjiler, kaygı bozukluğu, panik atak gibi şikayetler bağırsak sorunlarıyla birlikte ise ve tedavilere pek yanıt alınamıyorsa tercih edilebilir. Gelen sonucun değerlendirilmesi ne yazık ki basit değil. Bu konuda uzman olan bir klinisyen tarafından hastanın şikayetleriyle ilişkilendirilerek yorum yapmak gerekir. Yani test kişiye özeldir. Yorumla gelen raporların yorum kısmı pek işe yaramaz, çünkü hastayı bilmeniz lazım. Ancak şunu da ifade etmek gerekir ki henüz bu testlerin hastaya katkısı kesinleşmiş değildir.



Bağırsak bakterilerindeki değişikliklerin psikolojimizi bile etkilediği söyleniyor. Başka ne gibi etkileri oluyor?
Psikolojik etkiler dışında bağışıklık sistemindeki olumsuzluklar başta alerjilere neden olabilir. Ayrıca kronik yorgunluk, spor aktivitesinde azalma (sporcu performansı ile disbiyozis yakın ilişkili) obezite ve insülin direncine de yatkınlık oluşabilir.

Bu bakteriler ve obezite ilişkisi nedir?
İnsanlarda 3 tip barsak bakteri tipi bulunuyor: (Enterotip 1,2 ve 3). Enterotip 1; hayvansal yağlı gıdalar, Enterotip 2; karbonhidrat ağırlıklı beslenme, Enterotip 3 ise; diğer karışık beslenme alışkanlıkları ile ilişkilendirilmiştir. Hayvan çalışmalarında obez fareden dışkı nakli yapılarak bakteriler zayıf fareye aktarıldığında aynı kaloriyi almasına rağmen şişmanladığı görülmüştür. Ama bunun tersi ispatlanmamıştır. Yine obezite cerrahisi olan hastalarda bağırsak bakteri yapısının hemen değiştiği ve bu hastalarda kilo kaybının önemli bir nedeni olduğu saptanmıştır. Araştırmacılar obezite cerrahisi sonrası bağırsaklarda oluşan bu bakterileri sentetik olarak üreterek, ameliyatsız zayıflama üzerinde çalışmaktadır. Yediklerimiz, bakteriler tarafından da parçalanır ve enerjiye dönüşür. Bakteri yapısına göre bir dilim ekmek 70 kalori iken, bazı insanlarda 50 kalori, bazılarında ise 100 kalori enerji sağlayabilir. Bu kişinin bağırsak bakterilerinin besinlerden ne kadar enerji ürettikleri ile ilgilidir. Bu nedenle düşük kalorili diyet yapan iki insandan bakterileri daha az enerji üretenler daha kolay kilo verecektir.

Bu konu son zamanlarda bu kadar popüler olunca çeşitli fırsatçılar da doğuyor. Örneğin; internette bazı "bitkisel" adı altında ürünler satılıyor. "Bağırsaklarınızda kilolarca parazit var ve siz bunların farkında değilsiniz. Şunu alın, kullanın 10 günde 10 kilo verin" gibi. Vatandaş bu gibi söylemlere kulak asmalı mı?
Bunların bilimsel çalışma veya pozitif tıp bilimiyle alakası yok. Mikrobiyota çalışmaları "Nature", "Science" gibi dünyanın en prestijli bilimsel dergilerinde yayınlanıyor. Hastalarımız bilim insanlarından başkalarının söylediklerine itibar etmesinler.

Probiyotikler ve prebiyotikler hangi besinlerde bulunurlar?
Probiyotikler Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre konakçıya yeterli miktarda verildiğinde sağlık yönünden yarar sağlayan mikroorganizmalardır. Bunların mide asidine ve safraya dirençli olması, klinik çalışmalarla faydasının kanıtlanması ve güvenli olduklarının gösterilmesi gerekir. Başta yoğurt olmak üzere, turşu, şalgam, boza, sirke bunlarda probiyotik bakteriler yer almaktadır. Ancak içindeki miktarlar ve hangi bakterilerin olduğu kesin olarak bilinmediğinden, ayrıca mide asidinden ne kadarının geçtiğini bilmediğimiz için hastalıklarda tedavi amacıyla değil de sağlıklı beslenmenin bir parçası olarak tavsiye ediyoruz.

Besin takviyelerini her vatandaş kullanmalı mı yoksa hekim kontrolünde mi olmalı? Fazla alınması durumunda zararları var mıdır?
Probiyotik takviyeler, yani eczanede satılan ürünler ishal başta olmak üzere, antibiyotik kullanımı sırasında ve sonrasında, sağlıksız beslenme, sık seyahat ve hastalıkların iyileşme dönemlerinde kullanılabilir. Diğer durumlar için doktor önerisine ihtiyaç vardır. Fazla alınması durumunda pek zararı yoktur, yalnızca ishal yapabilir.

Özellikle pediatristler antibiyotik kullanımı süresinde probiyotik takviyesi de önermektedirler. Bu doğru bir yöntem midir? Yetişkinler de bu yöntemi uygulamalı mı?
Kesinlikle yetişkinler de dahil kullanılmalı. Bu toplum sağlığı için de çok önemli. Çünkü antibiyotik kullanımı erişkin yaşta obezite ve inflamatuvar bağırsak hastalığı için risk faktörü. Özellikle Omega-3 yağ asitlerinin probiyotik gibi davranarak bağırsakta faydalı bakterileri artırdığı gösterildi. Benim tavsiyem şiddetli durumlarda ikisi birlikte alınmalı.

14. Ulusal Bağırsak Mikrobiyotası ve Probiyotik Kongresi'nden de bahseder misiniz?
Kongremizde her branşa yer verdik. Bağırsak mikrobiyotası multidisipliner bir konu. Psikiyatriden, pediatriye, geriatriden nörolojiye, diyetlerden alerjilere kadar çok geniş bir yelpaze. Katılımcılarımızda bu yelpazeye uygun olarak gastroenterologlar, iç hastalıkları uzmanları, aile hekimleri, pediatristler, diyetisyenler ve eczacılarla çok güzel bir kongre. Bu sene firmaların da sayılarındaki artışa paralel olarak çok yüksek katılım sağladık.

Son olarak bağırsak sağlığımız için ne gibi önerilerde bulunmak istersiniz?
Özet olarak belirtmem gerekirse; antibiyotik zorunlu olmadıkça kullanılmamalı, zorunluysa probiyotikle birlikte alınmalı, diyetimizde bol sebze ve fermente ürünler bulunmalı (bu arada tarhana çorbasını unutmayalım), gıda katkı maddesinden uzak durmalıyız. ■

Farilya İş Merkezi Kat:15 Ofis No: 58
Ufuk Üniversitesi Caddesi No: 8 Çukurambar / ANKARA
T: 0530 1655199 • 0312 2851885
E: tkarakan@gmail.com • www.tarkankarakan.com



METİN HARA

Metin Hara Sevenleriyle Buluştu

Yol ve Dem kitaplarının yazarı Metin Hara, yüzlerce kişinin akın ettiği söyleşi ile Panora AVM'de başkentliler ile buluştu.

Yol ve Dem kitaplarının yazarı Metin Hara, Panora AVM'de düzenlenen söyleşi ve imza gününde sevenleri ile bir araya geldi. Gitgide nefret söylemlerinin dilimize yerleşmesine vurgu yapan Metin Hara konuşmasında şunlara yer verdi: "Nefret ve ön yargı toplumumuzda yer edinmeye başladı. Bizim burada görevimiz bu nefret söylemlerini yok etmek. Kişisel gelişim uzmanlarından da ayrıştığımız en önemli nokta bu. Her gün gazetelerde üçüncü sayfada yer alan haberleri görüyoruz. Biz bir zincirle birbirimize bağlıyız. Hepimiz hareketlerimizile birbirimizi etkiliyoruz. Birbirimize yaptığımız kötülükler ile uluslararası platformlarda da imajımızın zedelendiğinin farkına varmalıyız. Karşılıksız iyilik ve sevginin gücünü hatırlamamız gerekiyor. Ben kitaplarımda bunları anlatmaya çalışıyorum."
4 saat boyunca sahnede kalan ünlü yazar söyleşisinin ardından kitapları ile gelen misafirleri sahnede ağırladı. Uzun süredir imza günü söyleşi gibi organizasyonlara katılmayan yazar, sevenleri ile sohbet edip hasret giderdi.



BURCU ÖZKAN



AYŞEGÜL YURTSEVEN



CEYDA GÜRSEL



PINAR GÜRER



AHSEN DEMİRCİ

ECEM YAZICI, BURÇAK BAŞA

NESLİHAN AKTEPE

BURÇAK ÇALICA

YEŞİM YENER

SERAP BAŞPINAR

ESRA DEMİRYILDIRIM

BANU BİRDAL

Özellikle son dönem oldukça büyük bir ilgiyle takip edilen Metin Hara, Panora AVM'de MAG PR organizasyonuyla sevenleri ile keyifli sohbette bir araya geldi.



META AKKUŞ

Meta Akkuş Okurları İle Buluştu

Yönetmenlik kariyerinin yanı sıra kaleme aldığı yazılarını kitaplaştıran Meta Akkuş, Panora AVM'de düzenlenen imza gününde okurları ile buluştu.

Dünyaca ünlü yönetmenler ile çalışan, Chanel, Calvin Klein, Paşabahçe gibi birçok markanın reklam filmlerinin metin yazarlığını ve yönetmenliğini üstlenen Meta Akkuş, "Aşktan Ötürü" kitabının imza günü için Ankara'ya geldi. Panora AVM'de okurları ile buluşan Akkuş, "Çocukluğumdan bu yana biriktirdiğim yazıları güvenli bir yerde saklamak fikri ile 'Aşktan Ötürü' kitabını çıkardık. Derlemesi çok uzun yıllar sürdü. Ben 'Aşktan Ötürü'yü kendisini bulmak isteyenlerin hazinesi olarak değerlendiriyorum. Kaleme aldıklarım umarım herkesin kendi yolcuğunda yardımcı olur" dedi. Ankaralıların sanata ve sanatçıya bakış açısını değerlendiren Meta Akkuş, "Ankara Başkent olmanın yanı sıra seyircisiyle, okurları ile kültürel bakış açısı olan insanları ile çok kıymetli bir yer. Bugün Panora AVM'de bizleri yalnız bırakmayan herkese ayrı ayrı teşekkür ederim" diye konuştu. Yeni çekeceği reklam filmleri için hazırlığa başlayan Meta Akkuş, güzel sürprizler yapacağını da müjdeledi.



Yeni çekeceği reklam filmleri için hazırlığa başlayan Meta Akkuş, güzel sürprizler yapacağını da müjdeledi.



Sağlığın Köklü ve Dinamik Kuruluşu

MEDICANA

Yaklaşık 20 yıldır hekim ve sağlık yöneticisi olarak sektörde hizmet veren, şu anda da Medicana International Ankara Hastanesi Genel Müdürü olan Op. Dr. Gülçin Türkmen Sarıyıldız, kurumunun sektördeki fark yaratan konumunu bizlere aktarıyor...

Ankaralılar yabancı değil ama Medicana International Ankara Hastanesi'nden kısaca bahsedebilir misiniz?
Hastanemiz, 25 yılı aşkın süredir özel sağlık sektöründe hizmet sunan ve sektörün öncü gruplarından biri olan Medicana Sağlık Grubu'nun "amiral gemisi" olarak tanındı. 20 bin metrekarelik bir alanda, 100'ün üzerinde uzman hekim ve deneyimli sağlık personeli ile Başkent'in ve çevre illerin tüm sağlık ihtiyaçlarını karşılama hedefiyle faaliyet gösteriyor. Ayrıca yurt dışından, oldukça geniş bir coğrafyadan hastaya da hizmet sunuyor.

Bu ay itibariyle de 10. yılımıza giriyor olmanın mutluluğunu ve onurunu yaşıyoruz. Rakamlara baktığımızda 2008 yılından bu yana 1 milyon 850 bin hastamıza sağlık hizmeti verdiğimizi görüyoruz. Medicana Ankara, köklü ancak dinamik bir hastane olma hedefiyle çağın gereklerine uygun ve hastaların ihtiyaçlarına çözüm üretecek yeniliklerle hizmet vermeyi sürdürecek.

Medicana International Ankara Hastanesi hangi yönleri ile öne çıkıyor?
Merkezi konum, üniversite hastanesi kapasitesi, uzman kadro ve geniş hizmet yelpazesi önemli avantajlarımız. Bunların yanında öne çıktığımız bir diğer nokta; ileri tıp uygulamalarımız. Örneğin; yüksek başarı oranlarıyla sonuçlanan böbrek, karaciğer ve kemik iliği nakilleri ile hastalarımızın yeni bir hayata "merhaba" diyebilmeleri için çabalıyoruz. Bugüne kadar bu kapsamda 15 bin hastamıza PET CT görüntüleme hizmeti, 12 bin hastamıza radyoterapi (ışın) tedavisi verdik. 55 bin kez kemoterapi hizmeti sunduk. Burada son olarak yeni nesil teknolojiler PET CT ve radyoterapi cihazı VERSA HD'yi bünyemize kattık. Küçük lezyonları bile daha erken, daha yüksek güvenle daha düşük doz ile görüntüleyebiliyor; radyoterapiyi de ikincil kanser oluşum riskini en aza indirerek daha konforlu biçimde verebiliyoruz.

Her türlü radyolojik tetkikin yanı sıra, başta kritik kanser ameliyatları olmak üzere cerrahide yüksek başarı oranıyla hizmet veriyoruz. Güncel cerrahi yaklaşımları kapsamında laparoskopik yöntemlerle de hastalarımızın konforu için hizmet veriyoruz. Toplum sağlığının geliştirilmesi konusunda önceliğimiz kadınlar. Kadınlarda en sık görülen kanser türü olan meme kanseriyle mücadelede erken tanı öne çıkardığımız çalışmalar arasında yer alıyor. Muayene sonrası gerek duyulduğunda hastalarımıza üç boyutlu mamosentezli dijital mamografi ve ultrasonografiyle daha hassas, konforlu, hekim ve hasta dostu teknolojiyle aynı gün içinde hizmet sunuyoruz. Meme koruyucu cerrahi, intraoperatif radyoterapi teknolojisi ile hastalarımız cerrahi operasyon esnasında radyoterapi görüyor ve ameliyat sonrası uygulanan radyasyon tedavisinden kurtuluyor. Alanında uzman plastik cerrahlarımızla bu hastalarımızın meme onarımı konusunda da yanındayız.

Omurga ve el cerrahisi, mikrocerrahi gibi çok spesifik alanlarda çok başarılı uzmanlarla çalışıyoruz. Tüm dünyada yaşamı en çok tehdit eden kalp ve damar hastalıklarının tedavisinde de toplumun geleceği çocuklarımızın sağlığı için de deneyimli ve geniş bir hekim kadrosuyla hizmetteyiz.

Son yıllarda popüler olan konulardan birisi de sağlık turizmi. Sizin bu konudaki görüşleriniz nelerdir? Türkiye sağlık turizmi açısından ne gibi avantaj ve dezavantajlara sahip?
Türkiye, coğrafi konumu, nitelikli ve dil bilen hekimleri, iyi yetişmiş sağlık personeli, ileri teknolojik altyapısıyla sağlık turizminde öne çıkan bir ülke durumunda... Sağlık altyapısıyla da Başkent olma özelliği taşıyan Ankara, sağlık turizminde merkez olma hedefiyle hareket ediyor. Başkent'e direkt uçuşların başlaması da çok sevindirici.

Sağlık turizminde Medicana International Ankara Hastanesi'ni nerede görüyorsunuz?
İleri tıp uygulamalarındaki güçlü altyapımız ve nitelikli hekim kadromuz sayesinde sadece ülkemize değil, geniş bir coğrafyaya hizmet sunuyoruz. Batı Avrupa'da ağırlıklı olarak Hollanda'dan; Doğu Avrupa'da Kosova, Bosna-Hersek, Arnavutluk ve Makedonya'dan; Kafkaslar'da Kazakistan, Gürcistan ve Azerbaycan'dan; Orta Doğu'da Irak ve Suriye'den; Arap Yarımadası'nda BAE ve Yemen'den; Kuzey Afrika'da Libya ve Cezayir'den hastalar hastanemizi tercih ediyor. Bu anlamda uluslararası hasta trafiğinin Ankara'ya çekilmesinde rol oynuyor, Türkiye'nin sağlık turizminde 2023 yılı hedefi olan 20 milyar dolarlık gelire katkıda bulunmayı hedefliyoruz. ■

Söğütözü Mah. Söğütözü Cad. Eskişehir Yolu No:6
Söğütözü/Ankara
T: (0312) 292 92 92

advertorial



EFE KANDEMİR, İSMAİL POLAT, CİHAN ÖCALAN

Ankara Şehir Kulübü Sezona Merhaba Dedi

Ankara Şehir Kulübü (A.Ş.K) Kalender Zebra'da düzenlediği gecede yeni sezona merhaba dedi. Geceye kulübün üyeleri ve çalışanları katılım gösterdi.

Katılan konuklar tüm gece devam eden sirtaki gösterileri ile eğlendi ve aynı zamanda 1 aylık da üyelik kazandı. Her yıl düzenlenen yemeklerin arasında yer alan sezona merhaba yemeği büyük ilgi gördü. Yönetici Gamze Uz katılım gösteren konuklarla yakından ilgilendi. Seçkin Ankara Şehir Kulübü üyeleri enerjileriyle geceye renk kattı. ■



GAMZE UZ



ZEYNEP AVAN



TUĞBA KILINÇ, TUĞÇE NOMENOĞLU



HACER AZITEPE



Dişler De Yaşlanır

Cildimiz zaman içinde kırışır, saçlarımız, bacaklarımız, kemiklerimiz hep zamanla yaşlanır. Peki dişler yaşlanır mı? Elbette yaşlanır. Geçmiş yüzyıllarda dişler çürüdüğünde çekilir ya da doğru düzgün fırçalanmadığında diş taşları oluşur, taşlar sebebiyle sallanır kendiliğinden dökülür diş. 30'lu yaşlarda dişler çekilmeye başlanır, 50'li, 60'lı yaşlarda herkes protez diş kullanırdı. Günümüzde koruyucu önlemlerin gelişmesi ve diş bilincinin toplumda yerleşmesiyle artık dişler ağızda kalıyor ama şimdi dişleri başka tehlike bekliyor... Dişleri bekleyen tehlikeleri Dt. Güzin Kırsaçlıoğlu anlatıyor...

Dişlerin Yaşlanma Belirtileri

- Diş renginin sararması, beyazlığını yitirmesi
- Dişlerin ucunda oluşan kırık ve çatlaklar
- Diş dibine bakan kısımlarda aşınmalar
- Dişlerin aralarında açılma ve dişeti çekilmesi
- Diş diplerinde fırçalamaya rağmen geçmeyen renklenmeler

Dişlerin gençken pırıl pırıl parladığı ama şimdi fırçalasa da sarı renkli olduğunu söylemeyen yoktur. O canım beyaz dişlere ne oluyor? Dişlerin dışında "mine" dediğimiz dişlere parlaklık ve beyazlık veren tabaka vardır. Dişin minesinin altında ise "dentin" denilen sarı renkli tabaka vardır. Yaşla mine aşınır ve incelir, dentin ise kalınlaşarak ağız ortamına renk olarak daha hakim olur. Dişin minesinin aşınmasının önüne geçmek için;



Asitli gıda ve yiyeceklerden uzak durmak, diş fırçalamada flour içeren, yani mineyi koruyup tamir eden macunlar kullanmak, aşındırıcı içeren diş beyazlatıcılı macun ve parlatma pastalarından uzak durmak, reflü gibi ağız ortamının sürekli asitli kalmasına sebep olan rahatsızlıklarımız var ise tedavi olmak gerekir.

Dişlerin Ucunda Kırık Ve Çatlaklar

Çekirdek gibi kuruyemişlerin çok fazlaca tüketimi dişte "çekirdek kırığı" dediğimiz çentik tarzında kırıklara sebep olur. Bu nedenle kabuklu kuruyemişlerin kullanımına da dikkat etmek gerekir.



Dişlerle bir şeyleri açmak, iplik kesmek gibi defalarca yapılan hareketler zamanla dişlerin ucunda küçük kırık ve çatlaklara neden olur. Bu nedenle bu tip davranışlardan da sakınmak gerekir.
Diş gıcırdatmak ve diş sıkmak artık günümüzün stresli dünyasında birçok bireyin kötü alışkanlığıdır. Böyle bir alışkanlığınız var ise diş hekimi tarafından özellikle diş gıcırdatmanın en çok yapıldığı gece takılan koruyuculardan takmak gerekir.

Dişlerin dip kısımlarında ortaya çıkan aşınmalar özelikle gençliğinde beyaz dişlere sahip zamanla çay, kahve, sigaradan renklenen dişlerini beyazlatmak için aşındırıcı içeren beyazlatma patlarıyla dişlerini temizleyenlerde ortaya çıkar.



Hatta geçmişte karbonatla limonu karıştırarak dişlerini temizleyenler vardı Beyazlatma patları ve bu tip karışımlar 1-2 gün parlaklık sağlar ama hem diş yüzeyi aşınır hem de çabucak dişler tekrar renklenir. Üstelik diş diplerinin aşınması ile dişlerin dudağı desteklemesi ortadan kalkar, dudak düşerek kırışır. Bu tip aşınmaları yaşamamak için sararan dişlerinizin renkleri diş hekiminiz tarafından "bleaching" yapılarak beyazlatılmalıdır.

Dişlerin aralarında açılmanın en çok sebebi diş taşlarıdır. Diş taşları diş aralarını doldurarak o bölgeyi adeta kemirerek daha büyük yer açar. Taşlar temizlendiğinde ise özellikle ön dişlerin dibi küçük küçük açıklıklara sahip olur. Bu kısımlar normalden sarıdırlar ve çabucak kirlenirler. Diş aralarının açılıp diş eti çekilmesini engellemek için mutlaka dişlerimizi güzel fırçalamalıyız. Üstelik bu fırçalamayı diş etinden dişe masaj yaparak yapmalıyız.

Yani dişleriniz çekilip diş taşlarınızın oluşmasını istemiyor iseniz dişlerinizi diş etinden dişe doğru fırçalamalısınız.

Bu arada diş ipini de ihmal etmeyin. Dişlerin diplerinde ay şeklinde dişin dibi boyunca seyreden en çok sebebi aşırı sigara ve çay kullanımıdır. Dişler fırçalansa da kirli gözükürler. Çay ve sigara kullanımı dişleri çok yıpratan ve eskiten unsurlardır. Dişlerinizin beyaz inci gibi parlaması için sigaradan uzak durmalısınız. Çünkü sigara dişin yüzey enerjisini bozar ve daha fazla kirlenmesine, taş tutmasına sebep olur.

Cildinize, saçınıza gösterdiğiniz özeni dişlerinize de göstererek genç görünümünüzü koruyabilirsiniz.

Dişlerinizin dudak bölgesini desteklediğini unutmayın, onların kaybı veya aşınması dudaklarınızda çökmeye ve asimetriye neden olur.. ■







DUYGU KALELİ

DAMLA TOKGÖZ

130 Metre Yükseklikte Selfie Keyfi

Ankara'nın yeni simgesi haline gelen Yıldırım Kule projesi ilginç bir etkinliğe ev sahipliği yaptı. Sosyal medya fenomenlerini selfie etkinliğinde buluşturan Yıldırım Kule, renkli görüntülere ev sahipliği yaptı.

135 metre yüksekliğinde ve 36 katlı mimari yapısının dikkat çekiciliğini "Saygı ile eğiliyoruz" mottosu ile birleştiren projenin detayları katılımcılar ile paylaşılırken, davetlilere ideal ofis tipleri hakkında da bilgi verildi. Metrelerce yükseklikten eşsiz bir Ankara manzarası sunan Yıldırım Kule, cadde mağazaları ile de büyük beğeni topladı. Eğimli mimarisini "selfie point" noktası ile renklendiren Yıldırım Kule, ofis almak isteyenlerin beğenisine sunuldu. ■



ASLI KALAYCI



BUKET ÖZDEMİRLİ



ELYA TOPAÇOĞLU



AYŞEGÜL AYGÜN COŞKUN



EBRU ZÜLFİKAROĞLU



FUNDA KARAKILIÇ



EBRU BAYRAK

Ankara'nın yeni simgesi haline gelen Yıldırım Kule projesi etkinliği kapsamında davetlilere ideal ofis tipleri hakkında bilgi verildi.


BİLGESU DOĞAN


ELİF ÖZKAN


YELİZ ÇİFÇİLİ


EBRU ÖZBEK


MİNE ÖZCAN


PINAR YAVUZ


BİRGÜL TAVŞAN KAYIRAN


ERAY ŞEN


ZAFER YILDIRIM

Başarı ve Verimin Anahtarı Yıldırım Kule'de

Ankara'nın yükselen lokasyonlarından Konya Yolu'nda mimarisiyle fark yaratan Yıldırım Kule, yeni yaşam alanları sunuyor.

Yıldırım Kule ile verimli çalışma ortamının kapılarının aralandığını anlatan Yıldırım Grup İcra Kurulu Başkanı Sayın Zafer Yıldırım, "Yıldırım Ailesi'nin 50. yılını taçlandıran Yıldırım Kule ile sizlere yeni nesil ofis kalitesi sunuyoruz" dedi. Doğal kaynakların ve çevrenin korunmasına katkı sağlayacak şekilde üçüncü nesil camlar, çevreci ve uzun ömürlü malzemeler kullanılarak en ince ayrıntısına kadar düşünülen Yıldırım Kule iç bükey eğimi ile dikkatleri çekiyor. Toplamda 46.000 metre kare inşaat alanının 21.000 metre karesi ticari kullanım olarak tasarlanan Yıldırım Kule'nin 13.000 metre kare ofis alanının 3600 metre karesi dubleks ofislere ayrılmıştır. Ayrıca 8000 metre karesi cadde mağaza olarak planlanmıştır. Çalışanların kulenin dışına çıkmadan ihtiyaçlarının karşılanmasına özen gösterilen Yıldırım Kule'de, farklı sektördeki kurumsal firmaların olmasına özen gösteriliyor.

Markaların Yeni Adresi

Yıldırım Kule'nin bünyesinde bulunduracağı yaşam alanları hakkında da detaylı bilgi veren Yıldırım Grup İcra Kurulu Başkanı Zafer Yıldırım: "Özsüt, Volvo, Ssang Yong, Autowax gibi prestijli ve güvenilir firmalar ile anlaştık. İki kurumsal mobilya firması ve otomobil firması ile de görüşmelerimiz devam ediyor. Gökkuşağı Cadde cephe dükkanlarımız için, bir marketler zinciri ve bir de kuru temizleme firması ile görüşüyoruz. Tüm bunlar bizim konseptimizin içerisinde, sadece firma isimlerine karar verme sürecindeyiz. Kısacası kulenin dışına çıkmadan birçok ihtiyacınızı karşılayabiliyorsunuz.

Yıldırım Kule

Yıldırım Kule, geniş ve rahat kullanımlı toplantı alanları planlarken, Ankara'da fark yaratan yenilikçi bir yaklaşımla "Sanat Kulesi" olma yolunda iddialı adımlar atmakta. Şehrin sanat galerisi olma yolunda fikirlerini bu yönde geliştirerek her türlü sanat platformunun, ressamın, küratör ve bienal planlayıcılarının esnek bir şekilde yararlanabileceği geniş ve modern mekanları bünyesinde barındırmaktadır.





ACIBADEM

Ankara 5 Yaşında

Acıbadem Ankara Hastanesi, uzman kadrosuyla 5. yaşını kutluyor.



Başhekim Radyoloji Uzmanı Dr. Mehmet Yörübulut

2012 yılında Ankara'ya Acıbadem Hastanesi açıldığında hiçbir ilgim olmamasına rağmen sevinmiştim, çünkü ben şirketleri kendi içimde amatörce sınıflarım. Acıbadem Sağlık Grubu'nu her zaman, Türkiye'de kalitesi ile marka olmuş, üstelik bunu zincir hastane olarak Türkiye'ye yaymış nadir bir sağlık kuruluşu olarak düşünürdüm. 2013 yılının başlarında yollarımız kesiştiğinde, zaten sempatim olan grubun içerisinde kendimi hızlı bir şekilde buldum ve sıcak bir şekilde karşılandım. Kısa bir zaman sonra, şirketin insan ve hasta merkezli olduğunu, kalite ve insana saygının vazgeçilmez kriterler olduğunu gördüm. Sağlık hizmet sektöründeki insancıl yaklaşımın yanında teknolojiyi takip etmesindeki başarı ve sonuçları takip ederken bilimsel kurallara uyması beni mutlu etti ve verdiğim karara sevindim.

Acıbadem Ankara ailesinin bir üyesi olduğum için mutluyum...



Genel Cerrahi Uzmanı Dr. Erkin İsmail

Yaklaşık 3 yıldır Acıbadem ailesi ile birlikteyim. Şunu söyleyebilirim ki; Acıbadem'li olmak ayrıcalıktır. İnsanların hayatlarına dokunarak onların mutluluklarına eşlik etmekten keyif duyuyorum. Bizim için en önemli kazanç; ekip olarak mutlu ve huzurlu çalışma ortamımızın var olması, içeride uyumun ve ekip çalışmasının olması ve bunların hastalarımıza da olumlu olarak yansıması En büyük farkımız, hekimlerimizin hepsinin kendi alanlarında uzman olmaları ve işlerini severek yapmaları. Başarının anahtarı işte tam olarak budur.



Hemşirelik Hizmetleri Müdürü Arzu Kapucu

Acıbadem Ankara Hastanesi olarak beşinci yılımızı kutlayacağımız bu ay, hemşirelik hizmetleri olarak her geçen gün artan sayı ve tecrübemizle daha fazla hastanın hayatına dokunmakta ve en kaliteli bakımı vermekteyiz. Bakımın kalitesinin devamlılığını sağlamak adına, hemşirelerimiz mesleki araştırmaları takip edip, yapılan bilimsel çalışmaların sonuçlarından yararlanmaktadır. Hemşirelik hizmetlerini daha ileriye taşıyabilmek için gideceğimiz çok yol ve dokunacağımız çok hayat var. Bu sebeple; şifa isteyen herkese el uzatıyor, bilgi ve tecrübelerimizi ulaşabildiğimiz kadar çok kişiyle paylaşıyoruz. Acıbadem Ankara ayrıcalığı ile görevimizi üstlenmekten mutluluk duyuyoruz.



Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Doç. Dr. Rana Karayalçın

2012 yılında kurulan Acıbadem Ankara Hastanesi'nde 5 yıldır çalışmaktayım. Ankara'da ilk Acıbadem Hastanesi ,biz sağlık çalışanlarına ve hastalara büyük bir heyecan vermişti. 5 yılın sonunda binlerce bebeğin bu çatı altında doğumuna tanıklık etmek beni inanılmaz mutlu ediyor ve gururlandırıyor.

En ileri teknolojiyi , güler yüzlü bir ekiple hastalara sunmak, onların yüzlerinde bu mutluluğu görmek ayrı bir keyif.

Başkentte nice başarılı yıllara.



Göz Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. U. Emrah Altıparmak

Beş yıl önce heyecanla katıldığımız Acıbadem ailesinde ve çalışmaya başladığımız hastanemizde son derece kaliteli ve keyifli bir ekip ile birlikte olmaktan mutluluk duyuyorum. Ekip uyumu ve birliktelik, hastalarımızın bakımında bize ve hastalarımıza kolaylıklar sağladı.

İlk günden beri ailemizin bir ferdi olarak yaklaştığımız ve hizmet verdiğimiz hastalarımız tarafından bu çabamızın takdir edildiğini görmek beni çok mutlu ediyor.

Sevgili ekip arkadaşlarımız, yöneticilerimiz ve hastalarımızla birlikte nice yıllara.



Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Ali Titiz

Yaklaşık dört yıldır Acıbadem Ankara ailesi ile birlikteyim. Önce insan ilkesi ile kaliteyi her zaman ön planda tutarak sektörde bir marka yaratan bu büyük ailenin ferdi olmaktan gurur ve mutluluk duydum. İlk günden bugüne hastalarımız için en iyisini yapmaya çalıştık, bazen endişelendik ama en çok da sevindik. Hastalarımıza karşı "dürüst" olma ilkesi bizi gururlandırırken sevindirdi. Bu kadar yoğun ve stresli olan bir işin üstesinden bu denli başarılı bir şekilde gelinmesi, ancak yanınızda iyi bir ekip ve mutlu bir çalışma ortamı olduğunda mümkün olur. İşte Acıbadem Hastanesi böyle bir yer...

Acıbadem Ankara ile nice sağlıklı yıllara...



Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. Mehmet Binnet

Acıbadem'in Türkiye'nin kalbi olan Ankara'da atmaya başlaması çok uzun süre aldı. Önce Acıbadem Kayseri, sonra Eskişehir Hastaneleri derken Acıbadem kalitesi ile Ankara'nın tanışması uzun sürmüştü. Her yeni doğum gibi açılış, sancılı ve zor bir süreçten geçmesine rağmen gelişimini son derece sağlıklı ve başarılı tamamladı. İlk adımlarla birlikte Acıbadem'in Ankara'da artan güvenilirliği bu gelişimin giderek güzelleşeceğinin en önemli işaretleriydi.

Olgunlaşma dönemine giren Acıbadem'e Ankara , Ankara da Acıbadem'e alıştı. 5 yıldır beraber çalıştığımız ve çok deneyimli olan tüm ekibimizin takım çalışması bu gelişime inancımızı daha da arttırdı. Meslek yaşamım içerisinde böylesine kurumsal bir kimlikle yaptığımız keyifli çalışmaların daha da ileride sürmesi inancıyla...

Nice yıllara Acıbadem Ankara Hastanesi.



Gastroenteroloji Uzmanı Doç. Dr. Bülent Değertekin

Beş yıldır çalıştığım bu kurumun ne kadar büyük bir organizasyon olduğunu, Amerika'da çalıştığım üniversite vasıtası ile gerek medikal , gerek temizlik ve düzen olarak tamamen aynı standartlarda, hatta üstünde hizmet verdiğini, hekimlerin tamamının etik çalıştığını görmek bu beş yıl içinde beni çok mutlu etti. Beş yıldır beraber çalıştığım hekim arkadaşlarımın hemen hemen hepsinin yurt dışında mesleki deneyim sahibi olan, ekip ruhuyla çalışan ve uluslararası isimler olması ayrıca beni memnun etti. Acıbadem Sağlık Grubu'nun diğer illerdeki hastanelerinde bulunan hekimlerle vakaları konsey şeklinde beraber değerlendirebilmenin, hastane içinde sorunlu vakaları diğer branşlar ile beraber bilim konseyinde tartışarak karar vermenin, Ankara Acıbadem Hastanesi'ni hem iyi bir özel hastane hem de akademik güçlü bir altyapı sahibi yaptığını görüyorum. Hayatımın bu beş yılı hem mesleki olarak hem de çalışma ortamı olarak gerçekten inanılmaz keyifli geçti ve tüm ekip olarak çok başarılı tedaviler gerçekleştirdik. Nice başarılarla dolu uzun yıllara Acıbadem...



Hasta Hizmetleri Müdürü Alper Uluca

2012'den bu yana verdiği sağlık hizmetleriyle ve sağlık alanında Ankara'ya getirdiği kaliteli sağlık hizmetleriyle adından söz ettiren bir kurum olan Acıbadem Ankara Hastanesi olarak, beş yıldır Türkiye'nin kalbinde Başkent halkının layık olduğu üst düzey kalitede sağlık hizmeti sunuyor olmanın haklı gururunu yaşamaktayız.

Sağlık sektöründe artık uluslararası bir aktör olan Acıbadem Sağlık Grubu'nun bir parçası olarak hasta odaklı hizmet anlayışımız ve profesyonel kadromuz ile özel hastanecilik sektöründe farklı bir nokta konumladık ve kentin önemli ikonlarından bir tanesi olduk.

Birlikte nice yaş günleri kutlamak dileğiyle...



Akça Gayrimenkul'den Görkemli Açılış

Sektörde 23 yıldır hizmet veren ve yaptığı değerleme çalışmaları ile Başkent'in gelişimine büyük katkı sağlayan Akça Gayrimenkul artan iş yükünü hafifletmek için Yıldız'daki Rabindranath Tagore Caddesi'nde oldukça kapsamlı yeni ofisinin açılışını törenle yaptı.

Akça Gayrimenkul'ün 23 yıllık tecrübesinin temelinde rahmetli babasının "güven duyulan ve emin olunan insanlar" vasiyeti olduğunu ifade eden Murat Akça, ayrıca abisi Çetin Akça ve kardeşi Ferhat Akça ile daha güzel işlere imza atacaklarının altını çizdi. Açılışa iş ve siyaset dünyasından çok sayıda davetli katıldı. ■

MURAT AKÇA



ÇETİN AKÇA



FERHAT AKÇA, FATİH ŞAHİN



SEFA ÇOL

OSMAN KARAGÖZ

ÖZGÜR İNCESU

HALUK YAVUZ



EMRAH ÖZDEMİR

Vize İçin Doğru Adres

MyVize şirketinin kuruluşu, geçmişi, pazardaki yeri ve hedeflerini Emrah Özdemir bizlere tanıtıyor…

Firmanızın kuruluş öyküsünü dinleyebilir miyiz?

Büyük çoğunluğu ticaret ile uğraşan, Kayserili bir ailenin çocuğuyum. Babam ve ailem uzun yıllardır müteahhitlik yapmaktadır. Çocukluğuma dönüp baktığımda, henüz 6 yaşında pazarda su satan bir çocuktum. Yine çocuk yaşlarımda araziler, alım-satım, plan-program ile hep iç içeydim. Hatta, şu kadarını söyleyebilirim ki okul sıralarından çok inşaatlarda daha çok vakit geçirmiş olabilirim.

Yaşım ilerledikçe ve ticarete olan yatkınlığımı keşfettikçe para kazanmanın çeşitli yollarını aramaya başladım. Örneğin lise dönemimde, her yaz tatilinde otellerde garsonluk yaptım. Neticede ticareti öğrenebilmek ve işveren olabilmek için önce çalışan olmak gerekir. Ayrıca yine lise yıllarımdan başlayarak çeşitli gezi orgazisyonları düzenledim ve bunu üniversite döneminde de sürdürdüm. Vize sektöründe yer alma serüvenim de yine turizm ile uğraştığım süreçte başladı. Üniversitenin son yıllarında, babamdan edindiğim tecrübe ve aldığım destek ile inşaat sektöründe yer alarak müteahhitliğe başladım.

Ancak bir süre sonra yeni bir şeyler ile uğraşmam, başka sektörlerde de yer almam gerektiğini fark ettim ve bir dönem işletmeci olarak faaliyet gösterdim. Hem bir okulun kafetaryasını hem de bir kafenin işletmesini üstlendim.



6 yaşında pazarda su satarak başladığım; turizm, inşaat ve işletme sektörü ile devam ettiğim maceramda son olarak 2012 MyVize Şirketini Ankara'da kurdum. Sektörde büyümeye başladıkça, şirket bünyesine diğer illerdeki ofisleri de kattım.

Marka çatınız altında hangi illerde hangi hizmetleri veriyorsunuz?

MyVize şirketinin uzun bir geçmişi bulunmakla birlikte, piyasada aktif olarak kendinden söz ettirmesi 2012 yılına dayanmaktadır. Ankara'da başlayan serüvenimiz İstanbul Anadolu ve Avrupa yakası, İzmir ve son olarak Gaziantep şubelerimizin açılması ile hızla devam etmiştir. Hali hazırda, başta yurt dışı vize alımları olmak üzere, aile birleşimi, oturma ve çalışma vizesi ile dileyen müşterilerimize konaklama ve ulaşım hizmeti de verilmektedir.

Hangi kriterlere göre seçiyorsunuz ekip arkadaşlarınızı?

Her bir MyVize ailesinin üyesi, titizlikle seçilmektedir. İşe alım sürecinde personelimizin daha önce benzer iş deneyimine sahip olup olmadığı detaylıca incelenmekte, deneme süresinin sonunda müşterilerimizden gelen olumlu ve/veya olumsuz geri dönüşler neticesinde çalışanlarımız ile yola devam edip etmeyeceğimize karar verilmektedir. Yola devam edeceğimiz takım arkadaşlarımız, konusunda uzman kişiler tarafından yetiştirilerek şirketimiz bünyesine dahil edilmektedir. Yılın belirli dönemlerinde düzenlenen seminerler ile kendimizi sektörel bazda geliştirmeye çalışmakta ve takım arkadaşlarımızla birlikte şirketimizi her geçen gün daha ileri taşımayı hedeflemekteyiz.

Hangi ülkelerin vize işlemlerini gerçekleştirebiliyorsunuz?

Başta Almanya, İngiltere olmak üzere çeşitli ülkeler için aile birleşimi, oturma ve çalışma vizesi alımları da MyVize tarafından gerçekleştirilmektedir. Şirketimiz tarafından dileyen müşterilerimizin konaklama ve ulaşım hizmetlerinde de kolaylık sağlanmaktadır.

Danışanlar sizinle iletişime geçtikten sonra süreç nasıl işliyor?

Danışanlar bizimle iletişime geçtikten sonra başvuru için gerekli olan belgeler titizlikle incelenmekte, eksik ve/veya yanlış evrak olması durumunda danışanlarımız ivedilikle bilgilendirilmekte, dokümantasyon sürecinin sona ermesini müteakip ilgili ülkenin elçilik/konsolosluğu ile iletişime geçilerek evraklar teslim edilmekte ve danışanlarımızın randevuları alınmakta ve randevu günleri kendilerine bildirilmektedir. Randevu günü geldiğinde müşterilerimize tarafımızca eşlik edilerek, yaşanması muhtemel aksaklıkların önüne geçilmeye çalışılmaktadır. Müşterilerimizin vize alım sürecine ilişkin bütün soru ve sorunları, günün yalnızca belirli saatlerinde değil 7/24 tarafımızca titizlikle ele alınmakta, kendilerine en kısa süre içerisinde geri dönüş yapılmakta; vize reddi olasılığı asgari düzeye indirilmeye çalışılmaktadır.

Biraz tüyo almak istesek şu anda hangi ülkeler daha kolay ve hızlı vize veriyor?

Eğer Schengen ülkerinin vizelerinden söz ediyorsak, en fazla turist çeken Avrupa ülkelerinin daha kolay vize verdiğini söyleyebiliriz. Bu ülkelerin başında Yunanistan, İtalya ve İspanya gelmektedir. Anılan ülkelerin dışındaki Avrupa ülkelerinden vize almak daha uzun ve zorlayacı olmaktadır.

Markanızı kendi sektörünüz içinde rakipleriniz ile kıyasladığınızda nasıl konumlandırırsınız?

Her ne kadar firmaların önceliği para kazanmak olsa da müşteri memnuniyetini ön sırada tutmayan bir firma kaybetmeye mahkumdur. Müşterilerimizin hem bütçelerinden hem de zamanlarından kazanmaları bizim için birinci önceliği oluşturmaktadır. Çağın gerekliliklerine ayak uydurarak kendimizi her geçen gün yenilemekte, sektörel bazda müşterilerimizi memnun etmek adına hareket etmekteyiz. Bizim için müşteri memnuniyeti her şeyin üzerinde gelmektedir.

Bir firmayı değerli kılan firmaya yönelik yapılan olumlu eleştirilerden çok olumsuz eleştirilerdir. MyVize ailesi olarak eksikliklerimizi tespit ederek en kısa sürede gidermeye ve müşterilerimize en doğru hizmeti vermeye çalışmaktayız. Bu nedenledir ki şirketimize yönelik olumsuz eleştiriler, birçok rakibimiz ile kıyasladığımız zaman oldukça azdır.

Sonuç olarak, MyVize'nin başarısı müşteri memnuniyetini ön plana çıkarması ve yaşanabilecek aksaklıkları en aza indirerek müşterilerine en doğru hizmeti sunmasında gizlidir. ■

MyVize Profesyonel Vize Hizmetleri
Cinnah Cad. No: 29/11 Çankaya / Ankara
T: +90 312 426 66 60
info@myvize.com.tr



Showroom Esenboğa'da

Jaguar ve Land Rover markalarının satış ve satış sonrası hizmetlerini sürdüren Borusan Otomotiv Yetkili Satıcısı ve Yetkili Servisi Borusan Oto, ARCH Concept olarak adlandırılan Jaguar Land Rover Showroom ve servis konseptinin üçüncüsünü Ankara Esenboğa'da hizmete açtı.

Jaguar Land Rover ARCH Concept showroom ve servis açılış törenine iş ve cemiyet hayatından çok sayıda isim katıldı. Açılışta konuşan Borusan Otomotiv İcra Kurulu Başkanı Hakan Tiftik: "Açılışını yaptığımız yeni tesis, İstanbul, Bursa, Adana ve Antalya'dan sonra Türkiye'de yeni kurumsal kimliğe sahip 5. Jaguar Land Rover showroomu olacak. Bunu önümüzdeki günlerde yeni yatırımlarımız da izleyecek." şeklinde demeç verdi. Borusan Oto'nun Ankara'da hayata geçirdiği Jaguar Land Rover ARCH Concept Showroom açılışında Range Rover'ın yeni modeli Range Rover Velar da tanıtıldı. ■



HAKAN TİFTİK, AZMİ KALEMCİSOY



ERDEM ÇAKIR

NİHAN BAZ TURAN

KAAN GÜR

SILA BİNİCİ

SANAZ PASHAPOUR

AYŞE ERDEM YÜZER

HANDE ÖZKAN

PINAR NİĞDELİ

Kazandıran Buluşmalar

Üyeler arası ticari iş birliğini güçlendirmek amacıyla yapılan "TÜGİAD Business Network-Kazandıran Buluşmalar" (TBN) etkinliğinin 13'üncüsü Yıldırım Kule'de büyük bir katılımla gerçekleşti.

Türkiye Genç İş Adamları Derneği (TÜGİAD) Ankara Şubesi tarafından geleneksel olarak düzenlenen TBN etkinliği bu kez TÜGİAD Yönetim Kurulu Üyesi, Yıldırım Grup İcra Kurulu ve Fertaş A.Ş Yönetim Kurulu Başkanı Zafer Yıldırım'ın ev sahipliğinde Yıldırım Kule'de yapıldı. Türkiye'nin dört bir yanından üye ve iş adamlarının büyük ilgi gösterdiği organizasyona TÜGİAD Genel Başkanı Ali Yücelen, Ankara Şubesi Başkanı Ercan Kahraman, Çukurova Şubesi Başkanı Gül Akyürek ve Ege Şubesi Başkanı Can Yavaş ile üyeler katıldı. TÜGİAD Genel Sekreteri Başak Ilısulu'nun yaptığı açış konuşmasının ardından söz alan TÜGİAD Ankara Şubesi Başkanı Ercan Kahraman geleneksellesen bu etkinliklerle her geçen gün üyeler arası iş ağının genişlediğini belirtti. TÜGİAD Genel Başkanı Ali Yücelen de böyle verimli organizasyonlarda bulunmaktan ve tüm üyelerle bir arada olmaktan duyduğu mutluluğu ifade etti. Gecenin ev sahipliğini yapan TÜGİAD Yönetim Kurulu Üyesi, Yıldırım Grup İcra Kurulu ve Fertaş A.Ş Yönetim Kurulu Başkanı Zafer Yıldırım yoğun katılımlarından dolayı misafirlere teşekkür ederek gerçekleştirdikleri proje hakkında bilgiler verdi. ■


TÜRKER NASLI


ARZU BEYAZIT


ERCAN KAHRAMAN, ZAFER YILDIRIM, ALİ YÜCELEN


CAN ÇAVUŞOĞLU, SELİM AKIN



ÖZGÜR İNCESU, KÜRŞAT BADEM



SERKAN KUNDAKÇI



ÇAĞLA BAYKAM



MURAT ÖZCAN



EFE BEZCİ



BARAN YAZICI

Yıldırım Kule'de gerçekleşen TBN çok sayıda üyeyi bir araya getirdi.



ERKAN ASLAN

ÜNAL PALA

METİN ÖZMEN

BEGÜM AKIŞ

SERKAN KARAKAYA

ADEM ÇOLAK

CEYHAN BAĞCI



MANSUR ÖZDOĞAN, SELİM KAHRAMAN, BÜLENT AKSU



HÜSEYİN CANPOLAT



GÜL AKYÜREK



AZMİ KELEMCİSOY



VEYSEL ORUÇ



HAKAN SAYIN

Çukurova Şubesi Başkanı Gül Akyürek de 13.sü gerçekleşen TBN'de yerini aldı.


UYGUR GÜR

2018'de Neler Olacak?

Astrolog Uygur Gür, farklı sektörlerdeki mesleki tecrübelerinden sonra insanların yaşam yolculuğuna eşlik etme isteğiyle çocukluğundan beri ilgili olduğu astroloji alanına yönelmiş. Keyifli serüvenini bizlerle paylaşırken 2018 yılının gökyüzü olayları hakkında da önemli açıklamalarda bulundu...

Sizi tanıyabilir miyiz?
Babam emekli büyükelçi, annem ise İngilizce öğretmeni. Dolayısıyla 7 cihanı dolandım. Hani derler ya, "çok okuyan mı yoksa çok gezen mi? diye... Bu iki durum da beni anlatıyor aslında. Hacettepe Alman Dili ve Edebiyatı Bölümü mezunuyum. 18 yıldır evliyim. Bir de abim var.

Bu işe nasıl gönül verdiniz, nasıl başladınız?
Okuma yazmayı söktüğümden beri astrolojiye karşı ilgim olduğunu, kıyıda köşede astrolojiyle ilgili bulduğum her şeyi okuduğumu hatırlıyorum. Hayatı ve kendimi sorgulaya sorgulaya büyüdüm. Herkesin doğum anında verdiği bir söz var, bir hayat amacı var ve astroloji tam olarak bunu anlatıyor. Sanırım en kolay yoldan bu kadim bilgiyle kendime bir ayna tutmak istedim. Özlem Nihan'dan 3 yıl çok ciddi bir eğitim aldım. Herkesin yaşamına dokunabilmeyi, belki de yolculuklarına eşlik etmeyi istediğimi fark ettiğim anda ise yeni mesleğime karar vermiştim.

“Astrolojiye inanmak ya da inanmamak” deyince neler söylemek istersiniz?
Astroloji soyut bir kavram değil aslında. Dolayısıyla kişinin doğum haritasını yorumlatması bence ikna edici olacaktır. Yüzlerce yıldan bugüne gelen bu kadim bilgi bir armağan hepimiz için. Bence bilgi sahibi olmadan fikir sahibi olmamak gerekiyor. Bir kere deneyimleyin, size tutulan aynayı hiç bırakmak istemeyecek ve yaşam içerisinde istediğiniz kapıları açan bir anahtarın elinizde olduğunu göreceksiniz.

Kişisel haritamıza, bakarak mı yol almalıyız?
Doğum haritanızı yorumlatmak size kendinizi hatırlatacak ve kendinizi gerçekleştirmenize yardımcı olacak. Elbette şahane bir pusula... Adeta yaşam içerisinde bir el feneri. Eğer ki gökyüzünün size vaat ettiklerini değerlendirmeyi öğrenirseniz, yolunuzdaki taşların temizlendiğini ve aslında “zor” ya da “imkansız” gibi kavramların lugatınızdan silindiğini göreceksiniz.

Peki burç mu, yükselen burç mu önemli olan, hangisini takip etmeliyiz ?
Elbette yükselen burcumuzu takip etmeliyiz. Çünkü aylık, yıllık bütün genel öngörü analizleri daima yükselen burca göre yapılır. Burcumuz, yani Güneş’imiz kişisel danışmanlıklarda daha çok konu edilir.

Ülkemiz açısından değerlendirdiğinizde astrolojik durumumuzu nasıl buluyorsunuz, gökyüzünün konumunu?
Türkiye Cumhuriyeti’nin astrolojik haritası için, ulu önderimiz Mustafa Kemal Atatürk’ün Cumhuriyeti ilan ettiği anı, 29 Ekim 1923, saat 20:20’yi esas alırız. Türkiye’nin Güneş’i (burcu) Akrep, yükseleni ise Yengeç. Türkiye haritasında Plüton ve Uranüs’ün yerleşimleri çok dikkat çekicidir. Türkiye’nin yıkılmaz, her daim küllerinden yeniden doğabilecek bir güçte olduğunu gösterir. Elbette ağır dönüşümlere açık bir harita. Türkiye haritasının tepe noktasını gösteren Mc ve karmik geçmişini anlatan Güney Ay Düğümü üzerindeki ağır Neptün transiti, son yıllarda ülkenin gitmesi gereken hedeflerine gitmekte zorlanmasının en büyük sebebi aslında. Fakat ülke olarak tekrar büyük çıkışı yakalayacağımız zamanlar yakın.

Bu sene ülkemizle ilgili güzel bir haberiniz var mı bize?
Olmaz mı! Bu sene Türkiye’nin sanat gücüyle kendini yurt dışında tanıtacağı bir sene. Göreceksiniz bilhassa sinema ve edebiyat dalında ülkemize ödüller yağacak. Hep birlikte gururlanacağız.

Dünya ile ilgili yorumlarınız neler olur?
Satürn’ün Yay burcundaki transiti fanatik dini grupların güçlenmesine, dini terör saldırılarının artmasına sebep oldu. 2018 itibariyle Oğlak burcuna geçecek Satürn, büyük devletlerin gücünü test edecek. Plüton ile de kavuşacak olan Satürn önemli reformlara ve köklü değişimlere işaret ediyor. Yeni devletler doğabilir, bazıları yıkılabilir. Uranüs’ün de Boğa burcuna geçişiyle ekonomik dengelerde ciddi değişimler başlayabilir.

Peki ya depremler ?
Maalesef Uranüs’ün Boğa burcuna geçişiyle dünyanın her yerinden deprem haberleri gelecek. İstanbul da potada... Ayrıca yine ülkemiz açısından, yoğun yağışların can ve mal kaybına yol açabileceği bir yıl, muhakkak önlemler alınmalı.

2018 yılının en iddialı gökyüzü olayı ne olacak?
Kesinlikle Satürn’ün Oğlak burcuna geçişi. Hepimizin doğum haritalarında Oğlak burcu ile sembolize edilen ev konularıyla ilgili 2,5 yıllık yepyeni sınavlar dönemi başlıyor olacak. Sınav konularımız değişiyor. Baş öğretmen Satürn geride bıraktığımız 2,5 yıl içerisinde krizlerden fırsatlar çıkarabilenlere elbette ödülünü de takdim ediyor olacak. ■



Röportaj: Banu Birdal



Keyifli Kutlama

MAG Dergi yazarlarından Tuğçe İnal, yeni yaşını arkadaşlarıyla birlikte keyifli bir yemekte kutladı.

Tuğçe İnal, yeni yaşını yakın dostları ile birlikte Niki Restaurant'ta kutladı. Oldukça keyifli anlara sahne olan doğum gününde İnal, mutlu gününde kendisini yalnız bırakmayan arkadaşlarıyla yakından ilgilendi. Uzun bir masada bol sohbetle başlayan kutlama, pasta kesimi ile sürdü. Arkadaşları Tuğçe İnal'ı alkışlar ve hediye yağmuruyla tebrik ederek; renkli kişiliğine uygun renkli bir yaş dileklerinde bulundular.





Tuğçe İnal
tugceinal@magdergi.com.tr

Mevsim Rüzgarlarının En Güzel Estiği Ay

Çıtır çıtır yapraklarının, sıcacık bitki çaylarının, telaşlı koşturmaların, dostlarla daha çok vakit geçirmenin ayıdır Kasım... Yeni yıl için geri sayımdır... Yeni kararlar almaya yönelmektir... Akrep burçlarının sevgili ayı, kışa hazırlığın ilk zamanıdır. Şehir hayatının artık tam ortasında olmanın mevsimidir. Vitrinler şenlenir, muhabbetler keyiflenir, sükunetin anlamı daha çok meşgul eder kafaları. Bu ayın karakterine uygun başlıkları sizler için bir bir not ettim. Keyifli Kasımlar efendim.





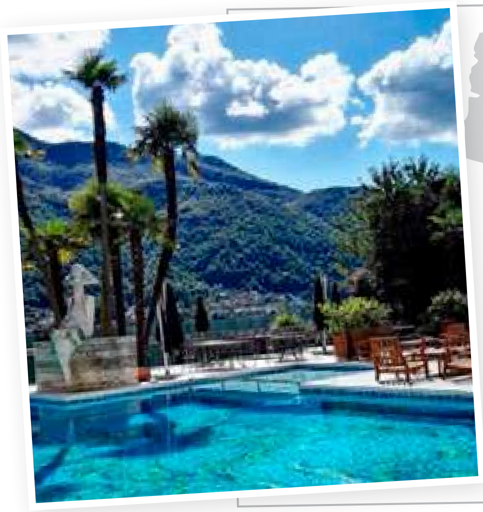
Mieva Design

Her zaman şık ve fark edilebilir olmak isteyenlerin markası Mieva Design, Hollywood ışıltısını zarafet ile buluşturuyor. Miryam Zakuto ve Vanessa Soria tarafından kurulan markanın "Statement Piece" tasarımları tamamen el yapımı ve eşsiz olmaları ile dikkat çekiyor.

Holika Holika Perfume Dress Midnight Glam

Benim en favori Holika ürünlerimden biri olan bu parfümlü vücut spreyi ile teninizde bir buket beyaz (yasemin özleri, ylang-ylang, beyaz misk) çiçeğin kadınsı kokusunu hissederken, pürüzsüz ve tazelenmiş bir cilde sahip olacaksınız.





Swiss Hotel Diamond Lugano

Arkanızda Alp Dağları önünüzde Lugano gölü, güney İtalya sınırında İsviçre'nin gözbebeği Lugano'nun en romantik oteline hoş geldiniz. Gölün kenarında konumlu restoranında bir öğle yemeği üzerine Spa keyfini unutmadan çıkış yapmayın bu otelden. Çıkın balkonunuza mis gibi dağ ve göl havasını içinize çekin ve atlayın arabanıza şehrin keyfini sürün.



Catto & Catto

İki tasarımcı ve markaları Catto&Catto. Catto&Catto'nun hikayesi, reklam yaratıcıları Efsun Güneş ve Kutlay Sındırgı'nın üniversite yıllarında, Walt Disney'in hayatını konu alan bir belgesel izlemeleriyle başlıyor. Tasarımcıların bir çanta markası yaratma hayali, Walt Disney belgeselinden aldıkları ilhamla şekilleniyor. Yıllar sonra o hayal gerçeğe dönüşüyor ve markanın kedi karakterli ilk çanta modeli olan Fatal'i tasarlıyorlar.

Ellery

Modern tasarımları seven kadınlar için Ellery ideal bir marka. Farklı tarzı hem ayakkabı hem giyimde seviyorsanız benim Paris Fashion Week'te keşfettiğim bu markaya acilen bir göz atın derim.





Barrus

Neslişah Yılmaz ve Nur Çağlayan'ın sahip olduğu Barrus markası koleksiyonunda birbirinden şık abiye ve midi boy elbise modellerine yer veriyor. Birçok farklı kültürün sentezi olan markada Türk kültüründen esintiler hakim olurken, Barrus kadını yerel çizgilerle harika görünen ve Anadolu mirasının nimetlerinden doğan şıklığı yakalıyor.

Haze

Koleksiyon, yenilikçi bakış açısı ve kaliteli materyallerden oluşan dikkat çekici modellerle dolu. Marka; şehir mimarisinden, endüstriyel materyallerin dokusundan ilham alıyor. Tüm bunlar, romantik bakış açısı ile bir araya gelerek göze batan renkleri ve formaları olan iddialı modeller sunuyor.



Monx Brand

Monx Brand, faux fur alanında dış giyim markası olarak; kürkü günlük hayatın bir parçası haline getirmek amacıyla 2016 yılında, İstanbul'da kurulmuş. Özgün tasarımlarıyla faux fur palto, bomber ceket ve tamamlayıcı aksesuarlarla gardıropların joker parçalarını yaratan MonxBrand, gerçek kürke etik ve kaliteli bir alternatif sunan ilk Türk tasarım markası. Deneyimli Monx Brand ustalarının el işçiliğiyle ortaya çıkan her bir ürünün kendine özgü karakteri "Cooler than anyone in your circle" mottosunda gizli. Candy Bober ceket benim koleksiyonda en favori parçam.





GÜNAY ARITMAN, TUBA ÜSTÜN, AYGÜL CANLI, MELİKE GÖKÇE, AFİTAP AKINCI, AHSEN DEMİRCİ, DİLEK DEMİRCİ, BANU İRDAL, GÜLŞAH ERHAN, PINAR CANALP, RUŞA ACAR, DAMLA TÜFEKÇİ, ZEYNEP KARAKAYA, BERİL ÇAVUŞOĞLU, AYLİN YILDIZ, İLKNUR DEMİR, GAMZE GÜNGÖR





Aloha'da Anlamlı Yoga Buluşması

Ayda bir kez hem yoga yapmak için hem de yardım yapmak için bir araya gelen Beril Çavuşoğlu ve öğrencilerini Aloha Evleri'nin zarif sahibesi Gamze Güngör ağırladı.

MAG Dergisi Genel Yayın Yönetmenliği'nin yanı sıra yoga eğitmeni de olan Beril Çavuşoğlu'nun farklı gruplarında ders yapan öğrencileri; hem yoga hem sohbet hem de yardım için ayda bir kez buluşuyorlar. Bu ay da açık havada yaptıkları yoganın ardından Gamze Güngör'ün evinde sıcak bir sohbet ve Cafe House'da yemekte bir araya gelen hanımlar, bu özel güne bir anlam daha yükleyerek, İlgi Otizm Derneği adına bağışta bulundular. Yoga ile yaşamlarını değiştirdirdiklerini, huzur bulduklarını söyleyen öğrenciler; bir arada keyifli paylaşımlarda bulunurken Beril Çavuşoğlu'na öğretileri için, Gamze Güngör'e de muhteşem ev sahipliği için teşekkür ettiler. ■

Işıltılı Doğallık

Değerli markaların en yeni bakım ürünlerini sizler için bir araya getirdik... Birbirinden özel ürünleri denerken hem tazelenmemin keyfini yaşayacak hem de güzelliğinize doğallık katacaksınız...



PHYSICIANS FORMULA
Nude Wear
Aydınlatıcı Stick 69 ₺

Nude Wear Aydınlatıcı Stick, cilt yüzeyinde bulunan kusurları ve ton farklılıklarını anında ortadan kaldırmaya yardımcı olarak, ciltte aydınlık bir bitiş sunuyor. İçeriğinde bulunan ışık yansıtıcı pigmentleri sayesinde cildi parlak ve ışıltılı bir görünüme kavuşturuyor...



İhtiyaç duyulan sıklıkta kullanıma uygun olan Atoderm Lip Stick, pratik kullanımıyla çantaların vazgeçilmez ürünleri arasında yerini alıyor...

BIODERMA
Atoderm Lip Stick
4 gr 44,50 ₺

Zeitgard Gece Maskesi'nin sihirli içeriğinde bulunan Jojoba yağı cildin nem oranını en uygun seviyeye taşıyor, şizandra üzümü cildinizi tazeliyor ve ultra filling spheres içeriği ise anti-age etkisi gösteriyor.

ZEITGARD
Gece Maskesi
50 ml 61,90 ₺



Nuxe Splendieuse Leke Karşıtı Aydınlatıcı Serum, ciltte renk ve ton farklılıklarını gidererek homojen bir görünüm kazanılmasına katkıda bulunuyor. Cilde aydınlık ve pürüzsüz bir görünüm sunarken aynı zamanda cildi nemlendirerek besliyor...

NUXE
Splendieuse Serum
30 ml 175 ₺



LIERAC
Lift Integral Mask
259 ₺

Lift Integral Maske, özel aktif içeriklere sahip olmakla birlikte üründe kullanılan maun ağacı ekstresi sarkma meydana gelen bölgelerde sıkılaştırma sağlıyor...Cilt dinamiğini yenileme özelliğine sahip, cilde sedef özleri ile parlaklık verirken eşit tonda bir cilt vaad ediyor...



BIODERMA
Atoderm Hand&Nail Cream
50 ml 44,50 ₺

Atoderm Hand&Nail Cream hem el hem de tırnaklar için benzersiz bir bakım sunuyor... El ve tırnak bakımı için yoğun nemlendirici etki sağlarken sabun ve deterjan içerikli ürünlerin cildi tahriş etmesine karşı yatıştırıcı etki sunuyor...



BIODERMA Nodé DS+
125 ml 59,50 ₺

Tekrarlayan yağlı kepeğe Bioderma Nodé DS+ ile son! İnatçı ve tekrarlayan yağlı kepek sorunu için geliştirilmiş Bioderma Nodé DS+, saçlı deride tekrarlayan yağlı kepeğin giderilmesine yardımcı oluyor...



L'OCCITANE
Immortale Divine Youth Oil
30 ml 418 ₺

Yenilenen formülüyle Immortale Divine Youth Oil (Ölmez Otu Gençlik Yağı) 10 daha fazla Ölmez Otu Esansiyel Yağı içeriyor. Yoğun konsantre formülüyle minik şişe, cildi her an yenileyen besleyici içeriklerle dopdolu. Eriyerek cilde nüfuz eden yağ, yaşlanma karşıtı ürünlerin etkisini de artırıyor. Kış mevsiminin etkilerine karşı cildi dirençli hale getiren bir ürün...





Dior'un moda gösterilerindeki Backstage uzmanlığıyla geliştirilen, dudaklar ve yanaklar için yaratılan Cheek & Lip Glow ise tek rengi gülle hemen her cilde uyum sağlayan bir sonuç yaratıyor...

DIOR
Cheek And Lip Glow
142 ₺

Tüm ciltler için glikolik asit içeren peeling etkili günlük temizleyici Dermaceutic Foamer, iki farklı tipiyle cilt yüzeyindeki kalıntıları ve ölü hücreleri temizleyerek cildin arınmasına yardımcı oluyor. Cilde ipeksi ve ışıltılı bir görünüm sağlıyor, gözeneklerin sıkılaşmasını destekliyor. Hindistan cevizi yağı - enoksolon bileşimi cildi rahatlatıyor ve dolaşımı harekete geçirmeye yardımcı oluyor...

DERMACEUTIC
Foamer15
100ml 156 ₺





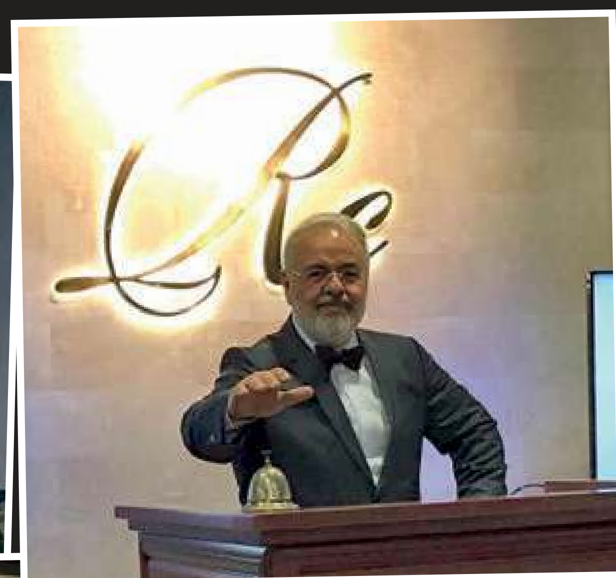
RAHMİ ÇÖĞENDEZ

Sanat Rüzgarları

RC Art Galeri Kasım - Aralık aylarının müzayede tarihlerini duyurdu...

Ankara Bilkent Sanat Sokağı ile RC Müzayede ve İstanbul Gayrettepe Dedeman Galeri Yöneticisi ve İstanbul HiltonARP Galeri'nin ortağı Rahmi Çögendez Kasım - Aralık ayını sanat rüzgarlarıyla geçirmeyi planlıyor. ■







Müzayede Tarihleri:
- 12 Kasım 2017 Bilkent Sanat Sokağı
- 19 Kasım 2017 İncek Loft RC Müzayede
- 25 Kasım 2017 İstanbul Hilton RC Müzayede
- 3 / 10 / 17 / 24 Aralık 2017 Bilkent Sanat Sokağı



SEVİNÇ ATABAY, LEVON KORDONCİYAN, NÜKET KÜÇÜKEL EZBERCİ

Yüzyılın En Şık Lideri

TED Ankara Koleji Vakfı Okulları'nda Mustafa Kemal Atatürk'ün şıklığını yansıtan birebir ölçüleriyle Levon Kordonciyan tarafından dikilmiş kıyafetler sergilendi.

Orijinal kalıplar kullanılarak Atatürk'ün terzisi Levon Usta'nın dördüncü kuşak torunu Levon Kordonciyan tarafından hazırlanan 16 parçalık "Yüzyılın En Şık Lideri" isimli sergiye yoğun ilgi gösterildi. Öğrenciler, veliler ve mezunlar kıyafetleri yakından inceleyerek böylesine önemli bir sergiyi görmekten duydukları memnuniyeti çok heyecanlı olduklarını belirterek dile getirdi. ■



AHMET ÇÖRTOĞLU



SELÇUK PEHLİVANOĞLU



SEMİH APA



MELTEM DEMİR



LALE DANIŞMAN

Minikler İçin Tasarımlar

İpek Köse kendi adını taşıyan ve baş tasarımcısı olduğu hazır giyim çocuk markasının ilk koleksiyonunu "Fairmont Quasar Otel"de bir çay daveti eşliğinde moda severlere mini bir defile ile tanıttı.

Kız çocuklara "Flamingo" temalı, erkek çocuklara "Planet" temalı olarak hazırlanan 2017 Sonbahar-Kış 15 parçalık dış giyim koleksiyonu cemiyet, iş, sanat hayatının önde gelen isimlerinden tam not aldı. Kız çocuklara ve erkek çocuklara özel olarak büyük bir titizlik ile hazırlanan koleksiyonda "Flamingo" ve "Planet" temalarına bağlı olarak montlara ve kabanlara işlenen nakışlar koleksiyonda öne çıkan detaylar arasındaydı. İpek Köse, ilk çocuk dış giyim koleksiyonu olduğunu belirterek, birbirinden şık tasarımları seçmekte zorlanan misafirleri ile yakından ilgilendi. Sonbahar - kış çocuk modası hakkında misafirlerine bilgi vererek, teşekkür etti. ■



BEREN, İPEK, CEREN KÖSE



ZAFER KOZANOĞLU



PINAR ALTUĞ



RABİA KURŞUN



BEGÜM ÖZER



ZEYNEP YILMAZ



SEDA KAŞIBEYAZ



ZEYNEP KOREŞ



HANDE SEZER PEKCAN



SEBA GÜCEYLİOĞLU

Seda Kaşıbeyaz bu sezonun trendlerinden olan deriyi zarif bir bluzla kombinlemeyi tercih etti.



QUICK CHINA





Kıymet Necip Tesal Miniklerinin Ninja Coşkusu

Düzenlediği etkinliklerle 7'den 70'e herkese hitap eden Panora AVM, Kıymet Necip Tesal İlköğretim Okulu miniklerini Lego Ninjago etkinliği ile buluşturarak unutulmaz bir güne imza attı.

Hayatlarında ilk defa sinema ile buluşan çocuklar hep birlikte Lego Ninjago filmini izleme şansı yakaladı. 3D sinema ile buluşan miniklerin sevinç çığlıkları görülmeye değerdi. Pür dikkat filmi izledikten sonra Piri Reis alanındaki Lego Ninjago etkinlik alanına inen çocuklar, legonun parçalarını yakından keşfetti. Dev Lego heykelini birlikte tamamlamak için harekete geçen minik misafirlerin heyecanı, Kai ile tanışma anı ile taçlandı. Kai'ye sarılarak fotoğraf çektiren çocukların, hediyelerine kavuşma anıyla mutlulukları arttı.

wallbox®

wallboxturkiye.com

info@wallboxturkiye.com



ALİ - MUKADDES - KEREM ERKUL, SERPİL - SIRRI KES



AYSU - KEREM - ERDEM ERKUL

Kerem'e İlk Kutlama

Samsung Türkiye Kamu Sektörü ve Dış İlişkiler ve Strateji Direktörü, Avrupa Profesyonel Bilişim Toplulukları Konseyi Başkan Yardımcısı Erdem Erkul, oğlu Kerem Erkul'un ilk doğum gününü Cer Modern'de düzenlediği bir doğum günü partisi ile kutladı.

Minik Kerem'in doğum gününe Erkul ailesinin yakınları katılım gösterdi. Çok sayıda davetlinin katıldığı kutlamada Erkul ailesi doğum günü pastasını birlikte üfledi. Gün boyu yakın arkadaşları ve ailesi ile birlikte mutlu dakikalar geçiren Kerem'in anne, babası gün sonunda tüm davetlilere teşekkür etti. ■



KAAN, NEŞE, HAKAN YARALI, KEREM ERKUL, İREM YARALI ÖZBEK, ORKUN ÖZBEK



JONGEE - EUNMI PARK



ÖZGE - GÖRKEM MERGEN



Selahattin Dönmez
selahattin@magmedya.com.tr



Yağlı Tohumların Ezmeleri Ve Sağlığınız

Badem, fındık, ceviz, yer fıstığı ve Antep fıstığı; kavrulmamış ve tuzsuz olmak kaydı ile sağlıklı beslenmenin önemli yiyecekleri. Eğer hem yağlı tohum yemek istiyorsanız hem de farklı alternatifler arıyorsanız ezmelerin süper lezzetler olduğunu belirtmeliyim.

Atıştırmak için tohumların yani, kuru yemişlerin kendileri yerine ezmeleri kahvaltınıza lezzet katacak, ara öğünlerde taze meyve dilimlerine sürülerek uzun süre tok kalmanızı sağlayacaktır. Ayrıca sert kabuklu meyvelerin içinden çıkan yağlı tohumlar ve bunlardan yapılan ezmeler adından da anlaşılacağı gibi bolca yağ içerir. Ancak krema, kuyruk yağı, tereyağı ve margarin gibi hastalık yapan, doymuş ve trans yağ yerine doğal sağlıklı yağlardan zengindirler. Bu nedenle yağlı tohumların ezmeleri kalp sağlığı için yararlı, kalp krizi ve tip 2 diyabet hastalığına yakalanma riskini düşürücü ve hatta ortalama 1 porsiyonunda 16 gram yağ içermesine rağmen obeziteyi önleyicidir.

Yağlı tohumlar bir gece suda bekletilip daha sonra iyice yıkandıktan sonra mutfak robotundan uzun süre geçirilirse ezme şeklinde farklı bir tat alternatifi olarak mutfaklarınızı renklendirebilir, kızarmış ekmek ve meyve dilimlerinde sizlere eşsiz bir damak zevki yaşatabilirler. Çeşitli yağlı tohumlardan hazırlayacağınız ezmeler hem tekli doymamış hem de çoklu doymamış yağ asitleri bakımından zengindir. Kanda LDL kolesterol ile trigliseridi düşürür, metabolik sendrom, kalp krizi ve tip 2 diyabet hastalığına karşı da kalkandır.

Metabolizmayı Hızlandırmaya Yer Fıstığı Ezmesi

International Journal of Obesity dergisinde yayınlanan bir çalışmada 19 hafta boyunca günlük beslenmenin 550 kalorisi yer fıstığı ezmesine ayrıldığında metabolizma hızının egzersiz yapmadan % 11 artığı bulunmuştur. Fıstık ezmesinin zayıflamada süper etkili olmasının sebebini araştırmacılar iki temel bilimsel mekanizma ile açıklamaktadır: Birincisi; yüksek doygunluk oranı sağlaması, ikincisi ise; yer fıstığı ezmesinin yüksek miktarda protein içererek kalori yakımını vücutta artırmasıdır. Günde 3-4 yemek kaşığı yer fıstığı ezmesi metabolizmanızın düzenlenmesinde doğal ilaç gibidir.

Eklem İltihaplarına Ceviz Ezmesi

Ceviz bilindiği gibi çok yüksek oranda Omega-3 yağ asidi

içerir. Omega-3 yağ asidinin beslenme biliminde anti-inflamatuar etkisi olduğu kanıtlanmıştır. Özellikle otoimmun ve inflamatuar hastalıklara sahip kişilerde cevizi ezme şeklinde tüketmenin önemi açıklanmaktadır. Ceviz sadece Omega-3 değil, aynı zamanda polifenollerden de zengindir. Bilimsel araştırmalara göre ceviz diğer tüm yağlı tohumlar ile kıyaslandığında en yüksek polifenol içeriğine sahip özelliği ile bilinmektedir. Polifenoller kan kolestrol düzeylerini düşüren, kan dolaşımını hızlandıran ve inflamasyonu azaltan etkili bileşiklerdir. Ceviz ezmesini tam buğday ekmeğinizin üzerine sürebilir veya meyveler ile smoothielerde tüketebilirsiniz.

Kalp Dostu Badem Ezmesi

Bir yemek kaşığı badem ezmesi günlülk E vitamin gereksinimimizin yaklaşık % 50'sini karşılamaktadır. Badem ezmesi ise önemli miktarda kalsiyum, magnezyum, potasyum, fosfor ve demir içermektedir. Yapılan araştırmalar, badem ezmesinin yüksek kolesterolü düşürdüğünü, tekli doymamış yağ aside içeriğine bağlı olarak da koroner kalp hastalığı



riskini güçlü bir şekilde azalttığını bulunmuştur. Badem önemli miktarda protein ve lif içerir. Badem ezmesi diyet lifi bakımından zengin doymuş yağ içeriği düşüktür.

Kan Şekerini Düşüren Antep Fıstığı Ezmesi

Antep fıstığı ezmesi kan şekeri düzeyini olumlu yönde etkilemektedir. European Journal of Clinic Nutrition dergisinde yayınlanan bir çalışmada günde 1 yemek kaşığı Antep fıstığı ezmesinin yüksek karbonhidrat içeren bir öğün sonrasında tüketildiğinde tokluk kan şekerini düşürdüğünü gözlemlemiştir. Bu önemli etkisi nedeniyle diyabetli hastaların Antep fıstığı ezmesi yemesinin kan şekerini dengelemede yararlı etkisi olduğunu söyleyebiliriz. Ayrıca Antep fıstığı ezmesinin kanda LDL kolesterol, trigliserit düzeylerini düşürdüğü ve HDL





kolestrolünü yükselttiği de gözlemlenmiştir. Antep fıstığı diğer yağlı yohumlar ile kıyaslandığında yeşil yapraklı sebzelerde bolca bulunan bir tür antioksidan olan luteini de yüksek düzeyde içerir. Lutein yaşa bağlı gözdeki görme fonksiyonunun azalmasını engelemede etkilidir.

Kolesterol Düşürücü Tahin

Tahin; susam çekirdeklerinin çok az kavrulduktan sonra elde edilen koyu kıvamdaki ezmesidir. Yüksek oranda doymamış yağ asidi, magnezyum ve demir içerir. Susam çekirdekleri nedeniyle tahin; sesamin ve sesamol adlı sağlığa faydalı iki bileşik ihtiva eder. Bolca Omega-3 yağ asidi bulunduran tahin bu bileşikler sayesinde güçlü kolesterol düşürücü etkiye sahiptir. Nutrition



Research adlı dergide yayınlanan bir çalışma; LDL kolestrolü düşüren bu iki önemli bileşiğin ayrıca kanserden korunmada da etkili olduğunu açıklamıştır. Hormonların yarattığı kanseri engelleyebilmede tahin yemenin önemli olduğu araştırmalarla desteklenmektedir. Tahin yenildiğinde içerisinde bulunan magnezyumdan demire kadar tüm minerallerin emilimi vücutta hiçbir şeyden etkilenmeksizin fayda sağlarken eğer susam tüketecekseniz ezerek ya da öğüterek yemenizi özellikle tavsiye ederim. Çünkü susam tane halinde yenildiğinde bu minerallerin bağırsaklardaki emiliminin maalesef az olduğu bildirilmektedir. ■





ÖZGÜR BAŞARAN,
GÜLÇİN YAŞAROĞLU BOYAL

Kral Şakir Kentpark'ta

Cartoon Network'ün ilk yerli yapım çizgi dizisi Kral Şakir, Kentpark AVM'de kurulan etkinlik alanında başkentli çocukları ağırladı. MAG PR organizasyonuyla Ankara sosyal yaşamının sevilen simalarının çocuklarıyla katıldığı etkinlik, Varol Yaşaroğlu ile renkli görüntülere sahne oldu.

Ankara cemiyet hayatının tanınmış isimleri çocuklarıyla beraber, sevilen çocuk kanalı Cartoon Network'ün ilk yerli yapım çizgi dizisi Kral Şakir'in Kentpark'ta kurulan etkinlik alanında buluştu. Düzenlenen özel davette Varol Yaşaroğlu, karikatürleri ile çocuklara Kral Şakir'in hikayesini anlattı. Ankaralı bloggerlar ve çocuklarının da yoğun ilgi gösterdiği etkinlikte; sanal gerçeklik atölyesi ile Kral Şakir'in gizemli dünyasında yolculuğa çıkıldı. Yer çekimsiz alanda galaksiler arası gezinme imkanına da sahip olan minikler, bol bol fotoğraf çektirdi. Tepe taklak görüntüleri ile kahkahaya boğulan çocukların eğlencesi, sevilen karakterler Fil Necati ve Canan'ın etkinlik alanına gelmesi ile katlandı. Etkinlik sonunda hediyelerine kavuşan çocuklar unutulmaz bir akşam yaşadı. Aileleri de unutmayan Kentpark AVM misafirlerini etkinlik boyunca Arabica Coffee'nin birbirinden lezzetli kahveleri ile ağırladı. ■



VAROL YAŞAROĞLU



BİRGÜL, ÇAĞAN KAYIRAN



CEYLİN, MERVE, EMİR, EYÜBOĞLU, ARCA ÖZKUL



SADIK, OLGA SELİNA, MELİSA KALEMCİ



TUĞBA, OSMAN, ECEM, MİNA SARIÇAM



ARZU, ARYA, AYHAN, HÜSNÜ SABUNCU



DAĞHAN, FİLİZ YILMAZ

MAG PR organizasyonu ile Ankara cemiyet hayatının sevilen simaları ve çocuklarının katıldığı Kral Şakir etkinliği renkli görüntülere ev sahipliği yaptı.



SELMA, YAMAN AKMAN



ENDER SEVGİ, NAR PERA GÜLTEKİN



ERAY, DORUK ŞEN



EBRU, CAN ZÜLFİKAROĞLU



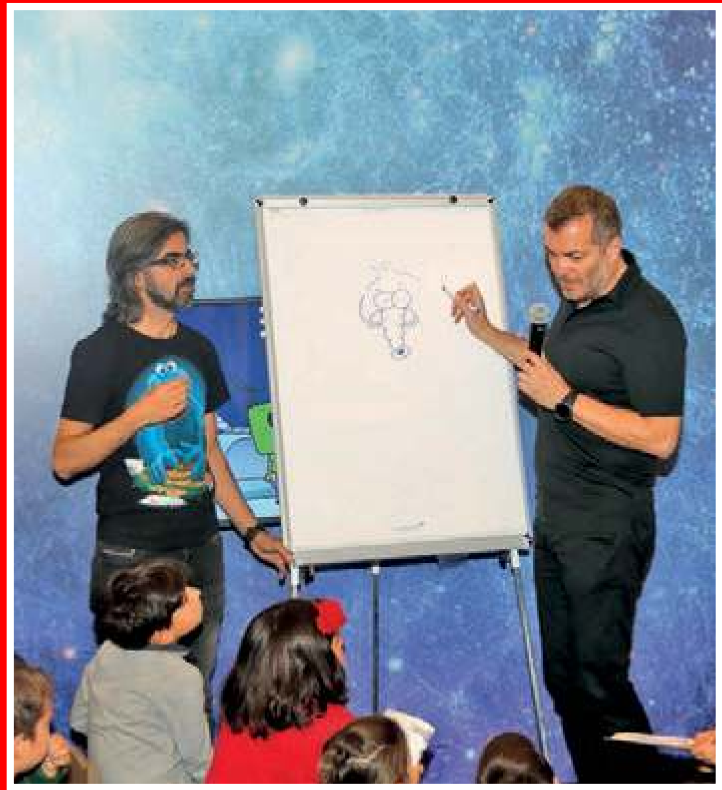
AHSEN DEMİRCİ, OĞUZ KOMŞU

Çocuklar karikatür çizerken etkinlik alanında bulunan atölyeler ile eğlenirken öğrenme şansına da sahip oldular.



MİRAY ÇEBİ, MELİSA SU, MEHMET EFE, FERİDE ŞAHİN





Kentpark AVM'de düzenlenen etkinlikte Kral Şakir'in en sevilen karakterleri Fil Necmi ve Canan çocuklar ile dans ederek çocuklara unutulmaz bir gün yaşattılar.





BERDAN, DURU, SEVİNÇ AYGÜN

Joyland'de Doğum Günü

İş ve cemiyet hayatının tanınan çifti Beril ve İlker Muratoğlu'nun çocukları Kemal ve İlkim'in doğum günlerini Panora Joyland'de kutladı. Doğum günü partisine ailenin yakın arkadaşları ve akrabaları katıldı.

İkramlar ile başlayan partide herkesin masadaki yerini almasının ardından pasta kesimi gerçekleştirildi. Büyükler gün boyunca fotoğraf çektirip sohbet ederken çocuklar Joyland'in içerisinde bulunan oyuncaklarla oynayıp keyifli zaman geçirdi. Muratoğlu çifti gelen herkesle yakından ilgilenerek hepsine teşekkür etti. ■



BERİL, KEMAL, İLKİM, İLKER MURATOĞLU



GÜL MURATOĞLU



ZEYNEP KARAKAYA

YUSUF ŞENGÖR

Resim Sergisi / Painting Exhibition

"Yeni Zamanlar, Aynı Arzular"

"New Times, Same Desires"



Yeni Zamanlar / New Times
130x140 cm Tuval Üzerine Yağlı Boya 2017



Kuşlar ve İnsanlar / Birds and People
130x150 cm Tuval Üzerine Yağlı Boya 2017

Sergi / Exhibition: 27 Ekim / Oct - 15 Kasım / Nov 2017

Galeri Soyut A Salonu / Hall A

GALERİ SOYUT

Yıldızevler Mah. Şehit Mustafa Doğan Cad. No: 82 / A – B Çankaya – 06550 / ANKARA
GSM: +90 532 550 99 94 Tel: (+90312) 438 86 70 Faks: (+90312) 438 86 72
E-Posta: galerisoyut@gmail.com Web: www.galerisoyut.com.tr



ÖZGÜR , DEMİR İNCESU, EFE DİREN

Miniklerin Ninjago Coşkusu

Düzenlediği etkinliklerle, Başkent'in tanınmış simalarını birçok etkinlikte bir araya getiren Panora AVM, sinema özel gösterimine ev sahipliği yaptı.

Ninjago adındaki evlerini savunmakla yükümlü altı genç ninjanın hikayesinin anlatıldığı ve Jackie Chan'in seslendirme kadrosunda bulunduğu Lego Ninjago, 29 Eylül'de vizyona girdi. Piri Reis'te kurulan Lego Ninjago etkinlik alanıyla birçok minik misafirini ağırlayan Panora AVM, aynı anda Cinemaximum'da özel gösterime de ev sahipliği yaptı. Ankara cemiyet hayatının sevilen isimlerinin çocukları ile katıldığı sinema gösteriminde renkli anlara imza atıldı. Ruşa Acar, Ender Sevgi Gültekin, Özgür Erdem İncesu gibi sevilen simaların çocuklarını yalnız bırakmadığı günde, minikler Ninjago mini figür hediyeleri ile mutluluk poz vermeyi de ihmal etmedi. ■



ENDER SEVGİ, NAR PARE GÜLTEKİN



RUŞA, LİNA, NUH, ALYA ACAR



GÖRKEM,YAĞMUR KAVUŞ

YAVUZ EFE, NİHAL KAYRAN

DOĞA, EVREN AYAKIN

İDİL, RÜZGAR ÖZTÜRK

EGE, ESRA YARDIMOĞLU

SELİM, ÖZGE ÖZCAN

Aileler ve çocuklar film çıkışında çok eğlendiklerini ve çok keyif aldıklarını dile getirdiler.

MEMORIAL
ANKARA HASTANESİ



PROF. DR. CEM YORGANCIOĞLU

Varislerinizden Modern Yöntemlerle Kurtulun

Sağlık ve estetik görünüm açısından sorun oluşturan varisler, kış aylarında kalın kıyafetler ve çizmeler içindeyken unutulabiliyor. Havaların ısınmasıyla birlikte şikayetleri artan varis hastaları, tedaviye başlamak için genellikle yaz aylarının hemen öncesinde doktorlara başvuruyor. Oysaki varis tedavisinin yaz ayları gelmeden yapılmasının daha uygun olduğunu belirten Memorial Ankara Hastanesi Kalp ve Damar Cerrahisi Bölüm Başkanı Prof. Dr. Cem Yorgancıoğlu, varis oluşumu ve güncel varis tedavi yöntemleri hakkında bilgi verdi.

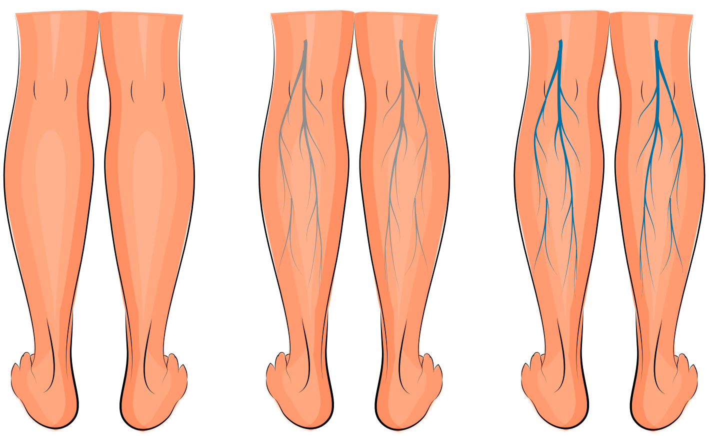
Yalnızca estetik değil sağlık açısından da önemsenmeli

Varis, toplardamarların genişlemesi ve şişmesidir. Kanın cilt altı damarlarda anormal şekilde toplanmasıyla meydana gelen, mavimsi-mor, şiş ve kıvrıntılı damarlarla ortaya çıkan varis, genellikle bacaklarda, daha sık olarak da diz altında görülür. Varis gelişiminde, "venöz yetmezlik" adını verdiğimiz toplardamar içerisindeki küçük kapakçıkların kanı kalbe doğru yönlendirme özelliğini yitirmesi altta yatan en önemli nedenlerden biri. Ailesel yatkınlık ise diğer önemli faktörler arasında.

Varis; bacaklarda ağrı, dolgunluk ve ağırlık hissi, gece krampları, karıncalanma, uyuşukluk, genişlemiş ve görünür hale gelmiş toplardamarlar, ayak bileklerinde şişlik ve deride renk değişiklikleri gibi belirtilerle kendini gösterir. Ciddi vakalarda flebit yani toplardamarın iltihabı, varisli damarın patlaması ve daha ileri olgularda bacakta cilt ülserleri oluşumu gibi sorunlara neden olabilir.

Varis oluşumuna karşı alınması gereken önlemler

- Fırsat buldukça bacakları yukarı kaldırarak istirahat etmek
- Varis çorabı ya da koruyucu çorap kullanmak
- Fazla kilolardan kurtulmak
- Uzun süre sabit ayakta kalmamak
- Uzun süre sabit oturmamak
- Sabah ve akşam soğuk su ile 3-5 dakika masaj yapmak
- Düzenli spor yapmak (özellikle yüzme ve tempolu yürüyüşler)
- Bol sıvı tüketmek
- Uzun topuklu ayakkabılar kullanmamak



Varis tedavisinde hastaya uygun seçenekler tercih edilmelidir

Klasik cerrahi girişim (stripping): Cerrahi olarak bacaktaki en büyük yüzeyel damar olan "Safen venin" cerrahi olarak çıkarılmasıdır. Safen vende; ileri derecede genişlediği, belirgin venöz yetmezlik varlığı, ek büyük varislerin bulunması ve eşlik eden flebit durumlarında uygulanır. İşlem 1-1,5 saat sürer, genel ya da epidural (belden iğne) anestezi ile yapılır. Biri kasıkta, diğeri ayak bileğinin iç kısmında olmak üzere iki küçük kesi yapılır. Özel cerrahi bir tel aracılığıyla başka bir kesiye ihtiyaç duyulmadan safen ven çıkarılır. Hastanın hastanede bir gece yatışı yapılır ve ertesi gün taburcu edilir. 1 hafta içerisinde normal aktiviteye dönülebilir.

Endovenöz Termal Ablasyon: Bu varisli safen venleri yoğun ısı kullanarak yok etmeyi amaçlayan cerrahi olarak toplardamarın çıkarılmasına (stripping) alternatif, daha yeni ve girişimsel bir yöntemdir. Bu işlemde, toplardamar içerisine oldukça ince bir kateter sokulur ve ucundan damar çeperine ısı uygulanır. Kateter çekildikten sonra ısı toplardamarın kapanmasına ve kanın sağlıklı damarlara yönelmesine olanak sağlar. Çap olarak ileri derecede genişlememiş olması başarı oranını arttırır.

Radyofrekans (VNUS) termal ablasyon: Toplardamarın kapanmasına olanak sağlayan kateter ucundan uygulanan enerji ısı değil radyofrekans dalgalarıdır.

> Varis; bacaklarda ağrı, dolgunluk ve ağırlık hissi, gece krampları, karıncalanma, uyuşukluk, genişlemiş ve görünür hale gelmiş toplardamarlar, ayak bileklerinde şişlik ve deride renk değişiklikleri gibi belirtilerle kendini gösterir.

Endovenöz Lazer Ablasyon (EVLA): Aynı işlemin lazer enerjisi verilerek sağlanması prensibine dayanır. Çıplak bir lazer fiberi yoluyla toplardamar içerisindeki hastalıklı kısma ulaşılarak lazer enerji verilir.

Kemo-embolizasyon yöntemleri: Safen venin içine katater yardımı ile yapıştırıcı / tıkayıcı embolizan bir madde verilerek bu toplardamarın kapanmasına ve kanın sağlıklı damarlara yönlenmesine olanak sağlayan bir yöntemdir. Ablasyon yöntemlerine alternatif olarak geliştirilmiştir.

Endoskopik Perforan Ven Cerrahisi: Hastada ciddi derecede derin venöz yetmezlik ve cilt ülserleri varlığında tercih edilir. Küçük bir kesi vasıtasıyla video kamera yerleştirilerek bacakta derinde bulunan toplardamarlarla, cilde yakın bulunan yüzeyel toplardamarlar arasında bağlantı sağlayan "perforan venler" bağlanır. Bu sayede iki sistem arasındaki iştirak kesilir, yaraların kapanması kolaylaşır.

Ambulatuvar Flebektomi: Bu prosedür sayesinde cilde yapılan 3-6 mm'lik küçük kesilerle safen ven dışındaki diğer varisleşmiş venler çıkarılır. Bu yöntem, oldukça başarılı sonuçlar vermektedir. Ağrı azaltılır ve yaz tatili öncesi kozmetik görünüm düzeltilir. Genellikle yukarıdaki yöntemlerden biri ile kombine edilir.

Skleroterapi: En sık uygulanan tedavi metotlarından biridir. Kimyasal özel bir solüsyonun varisli toplardamar içine enjeksiyonu ve buna bağlı olarak varisli damarın kapanmasıyla kanın sağlıklı toplardamarlara yönlendirilmesi prensibine dayanır. Damar bir süre sertleşir ve sonrasında kaybolur. Skleroterapi daha çok küçük, orta çaplı damarlarda uygulanır. Prosedür anestezi gerektirmez, poliklinik işlemidir.

Yüzeyel Lazer / RadyofrekansTermal Ablasyon: Lazer ya da radyofrekans dalgalarının kılcal veya ince, küçük, yüzeyel varisli damarlar üzerine uygulanarak damarın yok edilmesidir. Varisin çok hafif formları üzerinde etkilidir. Poliklinik işlemidir ve kozmetik olarak en çok kullanılan yöntemlerden biridir.

Kompresyon (varis) çorapları: En basit formu "koruyucu ya da destek tipi" olarak adlandırılan ve en az basınç uygulayan çoraplardır. Ayakta çok kalan meslek gruplarına günlük kullanımda önerilir. Henüz bir girişim gerektirmeyen hastalarda değişen kategorilerde daha yüksek basınçlı olan çoraplar hastanın klinik durumuna göre tercih edilir. Derin damar sistemlerinde "venöz yetmezliği" olan hastalarda ise girişim sonrasında da kullanılabilir. ■



EMİR - HAKAN ÇINAR

Elçilikler Arası Tenis Turnuvası Sonuçlandı

Elçilikler Arası Tenis Turnuvası'nın kupa töreni renkli görüntülere sahne oldu.

Ankara Tenis Kulubü'nde gerçekleşen kupa töreninin ardından Spice Curry House'da turnuvanın kapanış yemeği gerçekleştirildi. Çınar & Çınar Hukuk Bürosu tarafından her sene bir büyükelçinin himayesinde gerçekleştirilen Elçilikler Arası Tenis Turnuvası, çok sayıda yabancı misyon temsilcisi ve büyükelçinin katılımıyla gerçekleşti. Bu yıl Lüksemburg Büyükelçisi George Faber'in himayesinde gerçekleşen turnuva çekişmeli maçlara sahne oldu. Karışık çiftler kategorisinde, Lüksemburg Büyükelçisi Faber ve eşi Barbara Faber Mohr şampiyonluğu göğüsledi. Maçlar, kadınlar, kadınlar çiftler, erkekler, erkekler çiftler, karışık çiftler ve junior kategorilerinde oynandı. Erkekler A kategorisinde Amerikan Büyükelçiliği'nde çalışan Lucas Krasowski birinci, Lüksemburg Büyükelçisi George Faber ise ikinci oldu. Kadınlar kategorisinde oldukça çekişmeli mücadelelerin ardından Lüksemburg Büyükelçisi'nin eşi Barbara Faber Mohr kupayı kaldırdı. Elçilikler Arası Tenis Turnuvası, Ankara Tenis Kulübü'nde yapılan çekişmeli maçların ardından kupa töreni ile son buldu. Turnuvada karışık çiftler kategorisinde Lüksemburg Büyükelçisi George Faber ve eşi Barbara Faber Mohr şampiyon oldu. Lüksemburg Büyükelçisi, Romanya Büyükelçisi Gabriel Catalin Sopanda, Türkiye Tenis Kulübü Federasyonu Başkanı Cengiz Durmuş ve Çınar & Çınar Hukuk Bürosu'nun sahibi Hakan Çınar, 8 farklı kategorinin şampiyonlarına kupalarını takdim etti. ■



TAKAO İTO, FACUNDA CUEVAS, MARCELO VERALA ERASHEVA, BERNARDO CORDOVA TELLO





MURAT KIŞLALI, EBRU KIŞLALI, ELSA JOUANOLOU, CHRISTOPHE GOUJON



SERHAT GÜRLER



ALEXANDRU DAN GEORGESCU



ERASHEVA, ALICIA F. QUIJANO UZER



KATHRINE SMITH, SERGIO SCODANNIBIO



ÇAĞLA METİN, NÜKHET SEBÜKÇEPE, ŞENİZ CİRİTÇİ, BİNNUR EGELİ, SERHAN ERYÜKSEL, KAAN KARATAŞ



MEHMET ZİYLAN



OKAN SEZER

Rolls-Royce İstanbul Golf Cup

Dünyanın en prestijli otomobil markalarından Rolls-Royce'un Türkiye'deki distribütörlüğünü üstlenen Royal Motors, bu yıl üçüncüsü gerçekleşen geleneksel Rolls-Royce İstanbul Golf Cup 2017'yi, Cumhuriyet Bayramı kutlamaları eşliğinde düzenledi.

Turnuva kazananları ödüllerini Rolls-Royce Marka Müdürü Hilal Aysal'ın elinden aldı; turnuvanın kazananı Adem Karataş, İngiltere'de Goodwood'da bulanan Rolls-Royce fabrika ziyareti ile ödüllendirildi. Ödül seremonisi sırasında konuşan Hilal Aysal, turnuva ödül töreninin böylesine anlamlı bir günde gerçekleşmesinden dolayı duyduğu gururu belirterek, tüm katılımcıların Cumhuriyet Bayramı'nı kutladı ve gösterilen yoğun ilgiye teşekkür etti. 28-29 Ekim tarihlerinde 2 gün süre ile gerçekleşen Rolls-Royce İstanbul Golf Cup 2017, gösterilen yoğun ilgi ile 207 golfçüyü ağırladı. ■



ERDEM KIRAMER, SELÇUK ÇETİN, HASAN AKÇAKAYALOGLU, DİDEM ARAS



ENGİN TAVİLOGLU



MURAT GAZİOĞLU



METE BOYBEYİ

Gençlerbirliği Moral Depoladı

Başkent'in futbol kulüplerinden Gençlerbirliği, Gaziosmanpaşa'da bulunan Karaf Restaurant'ta keyifli bir gecede bir araya geldi.

Karaf Restaurant'ta gerçekleşen geceye futbolcular ve teknik heyet aileleriyle birlikte katıldı. Kırmızı siyahlı ekip Karaf'ın lezzetli yemekleri ve canlı müzik eşliğinde gecenin ilerleyen saatlerine kadar eğlendi. Hafta ortasında gerçekleşen yemekte futbolcular arkadaşlarıyla ve aileleriyle birlikte moral depoladı. Başkent'in idialı mekanlarından Karaf, Gençlerbirliği ekibine eşsiz bir gece yaşattı.



ALİ ALPHAN ALPAT



SEDAT BAYRAK, ABDULLAH KILIÇ, EMRAH ATASAY, MESUT BAKKAL, MURAT ÇALIŞ, ÇAĞDAŞ ÇAVUŞ, RAMAZAN ÇELİK



NEVZAT ŞANLI, ŞULE BAKKAL, MESUT-AYLA BAKKAL, TUĞÇE BAKKAL SAFİ, BATUHAN SAFİ



TOKELO RANTİE, OUSMANE N'DİAYE, ABDUL RAHMAN KHALİLİ, ELVİS MANU, DİALLO GUIDILEYE, KAMAL ISSAH


Her gün, medya verilerini çeşitli
filtrelerden geçirip, anlamlı ve
kullanılabilir bilgilere dönüştürüyoruz.
Medyanın mükemmel bir
bilgi kaynağı olduğunu biliyoruz.
SADECE TAKİP ETMİYORUZ,
FARK EDİYORUZ.
"akıllı medya bilgisi"
MTM
medya takip merkezi
media monitoring center
Facebook.com/MTM.MedyaTakipMerkezi
Twitter.com/MTM_MedyaTakip
Linkedin.com/company/mtm-medya-takip-merkezi
www.medyatakip.com



BENGÜ ARIKAN, ZEYNEP OCAK

Kahkaha İle Kalın

Kahkaha Mucizesi firmaları ile katılımcılarının günlerine gülümseme katan Bengül Arıkan ve Zeynep Ocak kahkaha yogasını anlatıyor...

Kahkaha yogasının felsefesi nedir?
B. A: Kahkaha yan etkisi olmayan en iyi ilaçtır.

Peki nasıl ortaya çıkmış?
Z. O: Hintli bir tıp doktoru olan Dr. Madan Kataria tarafından 1996 yılında başlatılmış.

Kahkaha Yogası ile siz nasıl, ne zaman tanıştınız? Sizi bu alanda uzmanlaşmaya yönelten unsurlar neler oldu?
B. A: 2014 yılında "Nefes Terapisi" üzerine eğitim alırken nefesin en eğlenceli hali kahkahayla karşılaştım ve eğitimini aldım. Kahkaha yogası koşulsuz kahkaha ile yoga nefes tekniklerini birleştiren benzersiz bir egzersiz rutinidir.

Kahkaha yan etkisi olmayan en iyi ilaçtır.

Z.O: Kahkaha yogası kişisel gelişim alanlarından biri. 2015 yılında bir yoga stüdyosundaki seansa katıldım ve çok beğendim sonra da unuttum. Daha sonra Bengül'ün bir tanıtım seansında bulundum ve orada vuruldum resmen. Eğitim almak için hemen harekete geçtim. 2016 yılı başında eğitim aldım. Kahkaha gerçekten bir mucize, anda kalmanın, nefes almanın en eğlenceli yolu...

Seanslar nasıl gerçekleşiyor, neler yapılıyor?
B. A: Seanslar 4 bölümden oluşuyor. Nefes egzersizleri, eğlenceli oyunlarla kahkaha egzersizleri, kahkaha meditasyonu ve meditasyon

7'den 70'e herkes sağlık ve mutluluk için kahkaha yogası yapmalı. Kurumlar, motivasyon ve verimlilik için yapmalı.

Kahkaha yogasının iyileştirici yönleri nelerdir? Kahkaha yogasına katılan kişilerde meydana gelen değişimler nelerdir?
B. A: Diyaframımızı kullanarak nefes alırız, bu da vücudumuzdaki oksijen miktarını artırır.

Z. O: Gülerken vücut kimyamız değişiyor. Mutlu olduğumuz için gülmüyoruz, güldüğümüz için mutlu oluyoruz. Biz güldüğümüzde beynimize güldüğümüz sinyali gidiyor ve endorfin, serotonin gibi mutluluk hormonu salgılamaya başlıyor. Böylece kendimizi mutlu hissediyoruz. Stres seviyesi aşağıya düşüyor ve daha akılcı düşünmeye başlıyoruz. Hatta bağışıklık sistemimiz güçleniyor ve daha az hasta oluyoruz.



Kimler neden kahkaha yogası yapmalıdır?
B. A - Z. O: 7'den 70'e herkes sağlık ve mutluluk için kahkaha yogası yapmalı. Kurumlar, motivasyon ve verimlilik için yapmalı.

Kahkaha yogası kişisel gelişim alanlarından biri.

Türk insanının bu konuya ilgisinden ve bakış açısından bahsedebilir misiniz biraz? Hak ettiği kadar ilgi görüyor mu sizce?
B. A: Kahkaha yayılımcıdır, kendimizi gülmemek için zorlasak da bizi içine alır. Kahkahayla karşılaşınca kimse kayıtsız kalamaz.

Z. O: Çok üzücü ama biz kahkaha atmaktan hatta gülmekten çekinen insanlarız. Çok fazla kalıplarımız var. Kendimizi bırakmayı, oyun oynamayı sevmiyoruz.

Bu alanda ilerlemek isteyen kişilere neler tavsiye edersiniz?
B. A - Z. O: Kahkaha ve nefesi kendi günlük hayatımıza almadan, kendimiz kahkaha olmadan bir şeyler olmuyor. Aslında sadece bu alanda ilerlemek isteyenler için değil, biz herkese bir öneride bulunuyoruz; sabah kalktığınızda aynaya bakıp ne kadar değerli olduğunuzu hatırlayın ve kendinize kocaman bir kahkaha atın. Gününüz daha güzel geçecek! ■



SUAT - ÖZLEM YETİŞEN

Sürpriz Parti

EN-ÇEV Enerji Çevre Yatırımları ve Danışmanlığı Haritacılık İmar İnşaat A.Ş. Yönetim Kurulu Başkanı Yardımcısı ve Ankara cemiyet hayatının tanınan isimlerinden Suat Yetişen'in doğum günü sürpriz bir partiyle kutlandı.

Gerçekleşen renkli doğum günü partisi oldukça keyifli görüntülere sahne oldu. Zarif eşi Özlem Yetişen ile birlikte sürprizlerle dolu ortamı gören Suat Bey'in heyecanı gözlerden kaçmadı. Organizasyonda yakın dostları ile birlikte eğlenceli dakikalar geçiren Suat Bey, katılımlarından dolayı arkadaşlarına teşekkür etmeyi de ihmal etmedi. ■



ÇİĞDEM - GÖKHAN TÜRKTAN



SEDA - CAN ÇAVUŞOĞLU



PELİN - METEHAN ZENGİN



SELİM AKIN



ZEYNEP - ÖZGÜR İNCESU



ALİ - MİRAY ABACIOĞLU



ÇİĞDEM - İSKENDER ÇOLUM

Duru Beytepe'den Renkli Lansman

Ankara'nın en yeşil projesi Duru Beytepe'nin lansmanı eğlenceli bir etkinlikle yapıldı.

Tona Yapı ve Safe İnşaat A.Ş. ortaklığında geliştirilen Duru Beytepe projesinin lansmanı keyifli bir etkinlikle gerçekleştirildi. 500'ü aşkın misafirin ve Duru Beytepe ev sahiplerinin katılımıyla gerçekleşen etkinlikte birbirinden renkli anlar yaşandı. Tanıtım ofisi ve arka bahçesinde düzenlenen etkinlikte başta çocuklar olmak üzere tüm davetliler çok eğlendi. DJ ve canlı müzik performansları eşliğinde, yiyecek ve içecek ikramlarının yanında çocuklar için patlamış mısır, macun ve pamuk şeker gibi nostaljik ikramlar yapıldı. ■



NURDAN - NUH ACAR



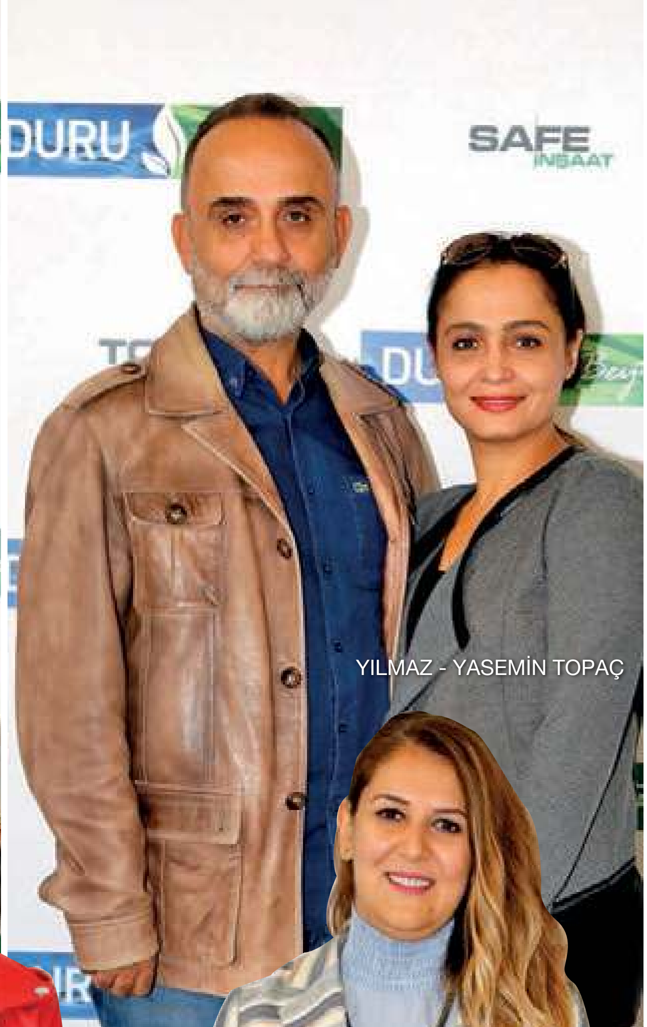
İLHAN ERDAL



ÜMİT YAŞAR



GÜLSÜM ASLAN



YILMAZ - YASEMİN TOPAÇ



KEREM - SERTAÇ KÖLELİ



EDA KULAK

DJ ve canlı müzik performansları eşliğinde gerçekleştirilen lansmanda çeşitli yiyecek ve içecek ikramları da yapıldı.



EVREN YİĞİT



BERNA BAYMAZ

İpek Gençer
ipek@magmedya.com.tr



Zamanın Durduğu Yer Meteora

Gerçek olamayacak kadar güzel, hayal bile edemeyeceğiniz kadar mistik... Meteora'nın çok farklı bir çekim alanı var. O kayalara bir kez dokunduğunuz anda farklı bir boyuta geçiyorsunuz. Milyonlarca yıl öncesine veya zamansız bir zamana... Çünkü orada zaman duruyor gibi. Hayatınızla ilgili her şeyi unutup sadece o anın güzelliğinde kalıyorsunuz. Ve oradan ayrılamıyorsunuz...O tarif edilemez huzuruyla sizi sarıp sarmalıyor...

Her şey bir hayal ile başladı... 3 yıl önce instagram'da fotoğrafını ilk gördüğüm anda vuruldum. Öncesinde varlığından haberim bile yoktu. Kimselerden duymamıştım. Hatta ilk anda gerçek olduğundan bile şüphe ettim. Photoshop ile oynadıklarını düşünerek, araştırmaya başladım. Ama önüme çıkan resimlerin hepsi inanılmazdı. Yemyeşil bir ovanın içinde birdenbire yükselen dik uçurumlar ve kayaların üzerinde "Gülün Adı" filmindeki manastırlara benzeyen, kayaların içinden kendiliğinden yükselivermiş gibi duran taş yapılar...

Yolculuğumuz Atina ile başladı. Atina'dan 360 km uzaklıkta bulunan Meteora'ya araba kiralayarak gitme fikri, öncesinde beni korkutmuştu ama bu yolculuğu çocuklarla yapacağımız için, tren ve otobüs alternatifi daha korkutucu geldi ve direkt karayolu rotamızı çizmeye başladık. Sabah 8 gibi yola çıkmayı planlarken, arabaya binip elimize haritayı almamız saat 10'u buldu. (Bizimkiler kaplumbağa hızında hareket ettiği için, yolculuklarımızdaki zaman planlamaları her zaman hedefinden şaşıyor.)

Genelde herkes trafik kurallarına uyduğu için, yurt dışında araba kullanmayı seviyorum ama bazen bir o kadar da zorlayıcı olabiliyor. Ne de olsa herkesin şeridinde gitmesi, şerit değiştirirken

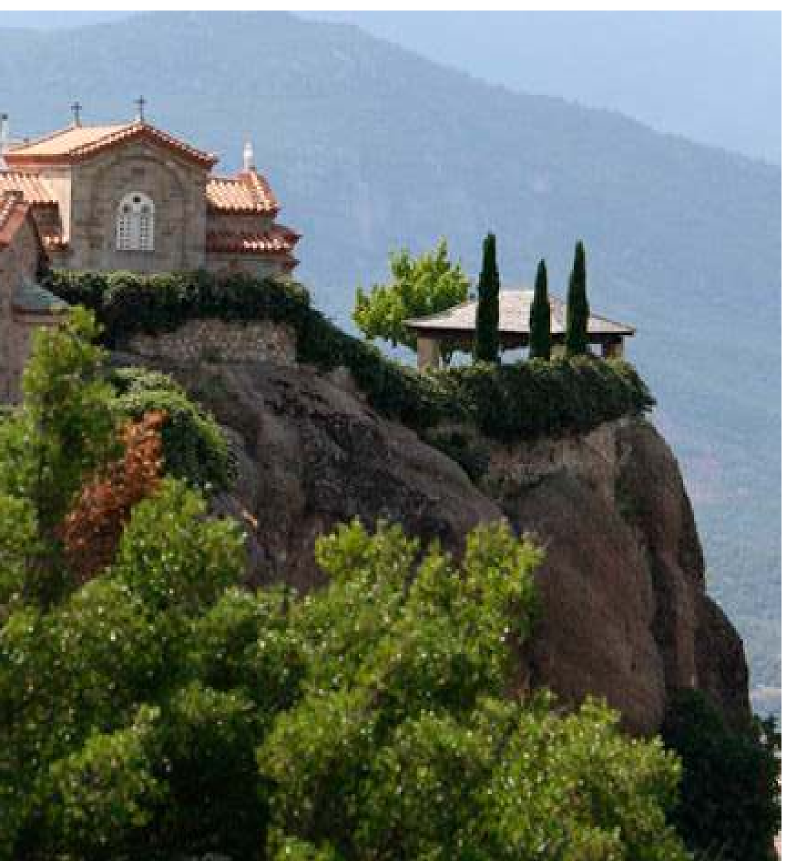
sinyal vermesi, dönüşlerde herkesin birbirine yol vermesi çok alışık olduğumuz durumlar değil... Neyse ki Yunanistan'da çok zorluk çekmiyorum, çünkü Yunan şoförlerin bizden pek farkı yok. En sevindiğim detay, yol tabelalarının Latin harfleri ile de yazılı olması. Çünkü Yunan alfabesine bir türlü alışamadım... Yola geç çıktığımız için, uzun bir öğle arası veremiyoruz ve çocukların tüm mızmızlanmalarına rağmen, yolumuza istikrarla devam ediyoruz...

Ve uzaktan görünüyor Kalambaka kasabası... İsmi bile "Abra Kadabra" der gibi... Dev kayaların arasında sıkışıp kalmış bir kasabacık. Saat 16.30 gibi vardığımız için, aceleyle eşyalarımızı otele bırakıp, gün batımını seyretmek için en güzel nokta olan Roussanau Manastırı'nın arka tepesine doğru tırmanışa geçiyoruz. Tırmanış boyunca manzaralar inanılmaz. Yol boyunca söylenen çocuklarımız bile ağızları açık bir şekilde etrafı seyre dalıyorlar... Sağımız, solumuz tarif edilemez bir güzellik... Bu dünyaya ait olmayan bir yerdeyiz sanki... "Kelimelerle tarif edilemez, ancak yaşanır" denir ya, gerçekten öyle bir yer bu Meteora... En profesyonel fotoğraflar bile bu güzelliğin hakkını veremez...

Meteora, gökyüzünde asılı olmak anlamına geliyormuş. Böyle büyüleyici bir yer için, nefis bir isim... Tabii ki Unesco Dünya Mirası listesinde. Bu dev kaya sütunlarının oluşumu bundan 25 milyon yıl önce başlamış. Olympus ve Ossa Dağları'nı ayıran nehir, Ege Denizi'ne ulaşmak için kendine yol açarken, aynı zamanda bu deltayı şekillendirmiş. Yıllar boyu depremler, yağışlar ve rüzgarlar sebebiyle oluşan aşınmalar sayesinde, Meteora son şeklini almış.

XI. yüzyılın başlarında, dünyevi hayattan kaçıp, insanlardan uzak olup, Tanrı'ya daha yakın olmak isteyen rahipler, bu bölgeye gelip, kayaların içindeki oyuklarda ve mağaralarda yaşamaya başlıyorlar. Burada o kadar huzur buluyorlar ki, zamanla bu bölgede sayıları artıyor ve Meteora artık kutsal bir yer olarak anılmaya başlanıyor. XIV ve XV. yüzyıllarda bu rahipler yüksek kayaların





tepelerine manastırlarını inşa etmeye başlıyorlar. Yıllar içinde toplam 41 adet manastır ve inziva yeri kuruluyor. Bunlardan günümüze sağlam olarak sadece 6 tanesi kalmış. Hepsi de hala aktif olarak kullanılmakta, içlerinde rahipler ve rahibeler yaşıyor. Kendi organik bahçelerini yapmışlar, meyve sebzelerini kendileri yetiştiriyorlar, hayvanları var. Hatta manastırların bir tanesinde dizi dizi arı kovanları gördük. Kendi ballarını bile kendileri yapıyorlar... Gelelim 6 manastırın özelliklerine;

St. Stephan Monastery: 528 metre yükseklikteki bu manastır, ilk yapılan ve ulaşımı en kolay olan manastırlardan biri. Toplam 6 manastırın sadece ikisinde rahibeler yaşıyor, St. Stephan onlardan biri. Hiç merdiven çıkmadan, incecik bir köprüden geçerek giriyorsunuz. İçinde 2 katedrali bulunan bu manastır, 2. Dünya Savaşı sırasında bombalanmış ve Yunan iç savaşı sırasında epey hasar görmüş ama manastırın restorasyonu öyle ustalıkla yapılmış ki, binanın savaş geçirdiğini anlamıyorsunuz bile... Rahibelerin yetiştirildiği bu manastırın, süslü kilisesinin içindeki freskleri mutlaka görün...Uçsuz bucaksız Thessaly Vadisi'ne bakan, lavantalarla süslenmiş terası ayrı bir güzel...





Holy Trinity Monastery: 535 metre yükseklikteki bu manastır, vadinin en etkileyici dev kaya formasyonunun üzerine inşa edilmiş. Dolayısıyla bu manastıra, kayalığın içine oyulmuş 140 adet merdivenle çıkabiliyorsunuz. Duvar resimleri hala sağlam. İnşaatı 15 yılın üzerinde süren, kendine özgün mimarisi ve muhteşem manzarasıyla, sizi büyüleyecek bu manastırın, Kalambaka'ya bakan tarafından vadiyi seyretmek büyülü bir tecrübe. Döne döne uçan kuşlar ve sadece rüzgarın sesi... James Bond serisinin "For your eyes only" filminde, Roger Moore'un dev uçurumdan düştüğü sahne bu manastırda çekilmiş. Game of Thrones dizisinin bazı bölümleri yine Meteora'da çekilmiş.

Rousanou Monastery: 484 metrede, yekpare bir kayanın üzerinde yükselen Roussanou, benim için 6 manastırın içindeki en özeliydi. Burası da St. Stephan gibi, sadece rahibelere ait bir manastır. Diğerlerine göre daha dar bir kaya üzerine inşa edildiği için, dikey olarak yükselmiş. Merdivenleri çıktığınız anda "evet, buraya kadın eli değmiş" diyorsunuz. Sizi ilk anda rengarenk çiçeklerle kaplı sevimli bir bahçe karşılıyor. Yukarıya, manzara terasına çıktığınızda ise, duvarları sarmalamış begonviller, saksılardaki rengarenk ortancalarla adeta güzellik yarışındalar... Çiçekleri mi seyredelim, manzarayı mı seyredelim karar veremiyoruz. En küçük manastır olmasına rağmen en çok burada zaman geçiriyoruz. Rousanou'nun kendi gibi minik ve sevimli bir kilisesi var. Kiliseleri genelde çok kasvetli bulurum ve uzun süre kalmak istemem, ama burası, hayatımda girdiğim en küçük ve güzel kiliseydi diyebilirim.

St. Nicolas Anapafsas Monastery: Kastraki'den yukarı çıkarken sizi ilk karşılayan manastır burası. 419 metrelik yüksekliğiyle tüm manastırların içinde en alçakta olanı. 100 adet merdiven sonrasında, St. Antony'e adanmış küçük bir kilise karşılıyor sizi.

Cennette, Adem'in hayvanlara isim verdiği sahne olarak tasvir edilen duvar resmi burada.

Varlaam Monastery: İkinci büyük manastır olan Varlaam, 551 metrelik yüksekliğiyle, Meteora'nın en dik ve en büyük kayalarına kurulmuş. İsmini burada ilk yaşamaya başlamış olan Aziz Varlaam'dan almış. Çok eski ve değerli 298 adet el yazması İncil, bu manastırın koleksiyonunun içinde yer alıyor. Bu manastırda çok eski ama gayet iyi korunmuş olan asansör kulesindeki, makaralara bağlı file asansörü görebiliyorsunuz. Bu asansör, ilk rahipler tarafından manastıra inip çıkmak için kullanılmış ve halen de kullanılmakta... 16. Yüzyıl'dan kalma, meşe ağacından yapılmış, içine 30 kişiyi çok rahat alabilecek büyüklükteki dev şarap fıçısını, mutlaka görmelisiniz...

Great Meteoro Monastery: 613 metre yükseklikteki, Meteora'nın en büyük manastırı olan Meteoro Manastırı, aynı zamanda vadideki en geniş ve yüksek kaya üzerine inşa edilmiş. Manastırın ana kapısına 300 merdiven çıkarak ulaşıyorsunuz. En çok ziyaret edilen manastır da bu. Çünkü müzeleri çok ilginç. O dönemin günlük yaşantısını anlatan ve o gün kullanılan eşyaların sergilendiği bir müzesi var. Buranın hemen yanında da bir mezar odası var, yüzlerce kafatasının sıra sıra dizili olduğu bir oda... Bu tüyler ürpertici manzaraya çok fazla bakmak istemeseniz de, bu kadar ilginç bir şeyi, başka bir yerde fazla göremeyeceğiniz için, bir yandan da, merak ediyorsunuz. Çok oyalanmadan üst kattaki müzeye geçiyoruz. Ponponlu ayakkabılı Yunan askeri kıyafetlerinden, korkunç işkencelerin resmedildiği tablolara, çeşitli değerli dini eşyaların sergilendiği daha büyükçe bir müze burası. Tablolardaki detaylar gerçekten tüyler ürpertici. Elleri, ayakları, kafası kesilmiş rahiplerden, feci şekilde işkence yapıldıktan sonra, diri diri üzerine taş duvar örülen rahiplerin resmedildiği tablolar... Üzerlerine kaynar sular dökülerek öldürülen azizler... Çocuklar şok oldular ve pek çok soru sordular. Haliyle köşeye sıkıştık.

Manastırlarla ilgili önemli bir hatırlatma: Hiçbirine şortla veya pantolonla giremiyorsunuz. Erkeklerin de şortları ancak dizlerinin altındaysa kabul ediliyor. Kapıdaki sepetlerden etek alıp, belinize bağlıyorsunuz.

Benim için burada kayaların üzerinde geçirdiğimiz zamanlar, manastırları gezdiğimiz zamanlardan daha unutulmazdı. Vadideki bütün kayalara çıkılamıyor. Ama çıkabildiklerimizi kaçırmadan hepsine tırmanıyoruz. Manastırların bu kayalardan görünüşü çok daha etkileyici. O zamanların imkanları ile, bu dev uçurumların üzerine bu kadar taşı nasıl taşıdıklarına hayret ediyorsunuz. Ve manastırlar öyle bir yerleştirilmiş ki, uçurumun üzerindeki alanın tamamını kaplıyor. Yani manastır duvarlarının bittiği çizgiden aşağısı uçurum. Bu arada şunu da belirteyim, kesinlikle küçük çocuklarla gidilecek bir yer değil. Ne manastırlarda ne de üzerine tırmanılan kayalarda, önlem olarak veya koruyucu hiçbir şey yok. Uçurumun kenarına dilediğiniz kadar yaklaşabiliyorsunuz, hiçbir güvenlik yok. Yine de hiçbir şey, hatta yükseklik korkunuz bile sizi bu uçurumların kenarında dolaşmaktan alıkoyamıyor. Karşınızda doğanın yarattığı en güzel sanat eserlerinden biri duruyor ve tarifsiz güzelliğiyle sizi kendisine hapsediyor.

Doğa ve tarihin esrarengiz bir biçimde buluştuğu Meteora'nın enteresan bir enerjisi var. Milyonlarca yıl önce oluşmuş kayaların enerjisi mi, uçsuz bucaksız uçurumların arasında esen ılık rüzgarın taşıdığı, eski ruhların fısıltıları mı, ne olduğunu tam olarak bilemiyorum, anlatamıyorum da ama muhteşem hissettirdiği kesin.

Benim için dünyada güneşin en güzel battığı nokta olan Meteora, hayat boyu unutamayacağım, çok ama çok özel bir yer...

Yeni rotalarda görüşmek üzere,
Sevgi ve sağlıkla kalın... ■



Fotoğraflar: İpek Gençer

Kolejliler'in Buluşma Noktası "Torch" Yenilendi

TED Ankara Koleji Mezunları Derneği'nin yenilenen lezzet adresi Torch Restoran, şık bir davet ile açıldı.

TED Ankara Koleji Mezunları Derneği'nin sosyal tesisi Kolej-IN'de yer alan Torch Restoran, düzenlediği açılış kokteyli ile mezunlarını ve üyelerini bir araya getirdi. TED Ankara Koleji Mezunları Derneği Başkanı Yasemin Polat açılış konuşmasında: "Torch Restoran, yenilenen yüzü ile mezunlarımıza, Kolej-IN üyelerimize ve tüm Ankara'ya yeni lezzetler sunacak. Kaliteli hizmeti tüm Ankara ile paylaşmanın mutluluğunu yaşıyoruz" dedi. Birçok mezunun katılım sağladığı açılış yeni lezzet arayışında olanların da ilgisini çekti. Kokteylin ardından Soul Project grubu sahne alarak coşkuyu zirveye taşıdı. İlginin yoğun olduğu davet gecenin ilerleyen saatlerine kadar devam etti. ■



YASEMİN POLAT, AÇELYA ALTAN



BELİZ BÜYÜKHANLI



SELÇUK PEHLİVANOĞLU



NİLÜFER ÇAKMAKLI, EDANUR, MERVE NAZ ABANOZOĞLU



ZEYNEP KIVANÇ, EZGİ ÖZGÜR



MERVE BENLİ ALTUĞ, OSMAN ÖZER



Kolej-IN içerisinde yer alan ve mezunların buluşma noktası olan Torch Restoran'ın yeni hali konuklardan tam not aldı.



ERDAL DALDABAN



FERHAT, AYŞEN, YASEMİN, BİJAN ZAMANPUR



SEDEF ORMAN



YILMAZ YILMAZ

İpek Yolunda 25 Yıl

İpek ve kaşmirin muhteşem buluşmasını sağlayan dünyadaki tek marka Silk and Cashmere 25.yılını iş, sanat ve sosyal yaşam dünyasından ünlü isimlerin katıldığı renkli bir davetle kutladı.

Sofa Hotel HallArts'ta düzenlenen davetin ev sahipliğini markanın Kurucusu ve CEO'su Ayşen Zamanpur ve eşi Bijen Zamanpur ile yine markanın genç kuşak temsilcileri olan Farhat Zamanpur ve Yasemin Zamanpur üstlendi. Silk and Cashmere marka kurucusu ve CEO'su Ayşen Zamanpur'un konuşmasıyla başlayan davet görkemli sahne şovlarıyla devam etti. Allen Hulsey'nin özel performansı ise geceye renk kattı. ■



CANTEKİN TEMİZER



SAMİ KARİYO



BALÇİÇEK İLTER



DEMET CENGİZ, YELDA İPEKLİ



ÖZLEM İLKIŞIK BARUTÇU, JAKLİN GÜNER



NEVA - RAHMİ ÇÖĞENDEZ

Konut Projesinde İlk Sanat Galerisi

Başkent'in konut projesindeki ilk sanat galerisi olan ve etkinliklerle sürekli canlı kalacak "İncek Loft Art Gallery by RC" sanatseverlere kapılarını açtı.

Yakup Cem, Spyros Georgas, Valentin Rekunenko, Christo Yotov, Fabien Nizam Güner ve Aziz Özdemir gibi dünya sanatçılarının eserlerinin yer aldığı resim ve heykel sergisi ile resmi açılış yapıldı. Ankara'da Akfen İnşaat tarafından hayata geçirilen ve yaşamın başladığı İncek Loft projesinde RC Art iş birliğiyle Başkent'in bir konut projesindeki ilk sanat galerisi olan "İncek Loft Art Gallery by RC" ilk etapta 10 ressam ve 2 heykel traşın 60 eserinden oluşan sanat galerisi gelecek dönemde kişisel sergilere, eser sunumlarına, çocuk resim atölyelerine ve orijinal eserlerin uygun fiyatla halkla buluşmasına imkan verecek müzayedelere de ev sahipliği yapacak. ■



OYTUN - HİKMET ÇETİNKAYA



BUKET - ALP ÖNYÜRÜ



ÜMİT YAŞAR GÖZÜM



ÇAĞATAY GÖKMEN



BARIŞ BARÇAK



ŞEHRİYAR CEM



CHRİSTO YOTOV

Akfen İnşaat ve RC Art iş birliği ile hayata geçirilen Başkenti'n bir konut projesindeki ilk sanat galerisi olan "İncek Loft Art Gallery by RC" sanatseverlere kapılarını açtı.



SELİM - HAMDİ AKIN



SİRET UYANIK



Daima Enerjik Daima Capcanlı

İş hayatına yön veren kuruluşları buluşturan "Kolejli İş Dünyası Zirvesi" sevilen oyuncu Nergis Kumbasar'ı ağırladı. MAG'a özel açıklamalarda bulunan Kumbasar, Kiralık Aşk dizisinin hayatındaki önemini anlattı.

TED Ankara mezunusunuz ve aynı zamanda Ankaralısınız... Biraz geçmişten günümüze yolculuğa çıksak sizinle...
Ankara'da doğdum ve Ankara Koleji'nden mezun oldum. Milli Eğitim Bakanlığı'ndan mankenlik diploması aldım. O zamanlar mankenlik yapmak için diplomanın önemi çok büyüktü. Üniversite eğitimimi yarıda bıraktım ve mankenliğe başladım. Giyim tarzımız gayet rahattı. Şimdi herkes bakımlı ,herkes Kim Kardashian. Ankara'da olmak bana kendimi her zaman güvende hissettirdi. Bugün de o güveni hala hissediyorum. Kolejli ruhu da çok farklı. Bunun farkını hayatımın her anında yaşadım.

Oyunculuk hakkında neler söylemek istersiniz? Nasıl oldu bu sektöre girişiniz?
Oyunculuk mesleğine olan ilgim aslında genç yaşlarımda başladı. Mankenlik yaparken reklam filmlerinde rol almaya başladım. Daha sonra sinema ve dizi oyunculukları ile bu serüven devam etti. Haluk Bilginer, Ahmet Mümtaz Taylan ve Levent Ülger gibi isimler beni oyunculuk alanında çok geliştirdi. Acemi Cadı dizisi benim için güzel bir proje oldu. Son yıllarda ise; istediğim rollerde çok fazla yer alamamaktan şikayetçiydim, 3 yıl boyunca da oyunculuk anlamında teklif alamamıştım. En sonunda menajerime ne rol gelirse yapacağım dedim; anne rolü geldi, kabul ettim, ertesi gün aradılar rolün baba rolüne çevrildiğini söylediler. İyi ki iptal olmuş Kiralık Aşk'a vesile oldu.

Nasıldı Kiralık Aşk serüveniniz?
Kiralık Aşk dizisinde rol alırken de aldıktan sonra da çok güzel yorumlar aldım. Hayatta birçok aksilik çok güzel şeylere kapı açıyor. Senaryoyu okuduğum anda "Bu rol hayatımın rolü olacak" dedim öyle de oldu. Elçin Sangu, Onur Büyüktopçu hatta Barış Arduç da birçok projede yer alıyor ama yeterli derecede kendisini gösteremiyor. Benim durum zaten ortada. Biz böyle bir grup Kiralık Aşk'ta bir araya geldik, ne güzel bir ekipti, çok eğlendik. Herkes oyunculuğunu en güzel şekilde gösterebildi. Dizi süreleri uzun olmasına rağmen biz işi keyfe dönüştürebildik.

Biraz da annelik duygunuzdan bahsetmek isterim. Bu yoğun tempoda anneliğe nasıl zaman ayırdınız?
Ben setteyken çok mutlu oluyordum. Bu durum Yasmin'e de yansıdı. Anne ve babasının oyuncu kimliği nedeniyle küçük yaşlardan itibaren o tempoya alıştı. Küçükken Çarkıfelek programına babası ile birlikte çıkardı, set ortamında keyifle büyüdü. Bu ortam onu bana benzetti sanırım. Bende poz vermeyi çok severdim, hala seviyorum. Bu zamana kadar yaratılacak olan torpilli algısından ötürü Yasmin yeteneği olmasına rağmen oyunculuktan uzak durdu. Oyunculuk dersleri aldıkça ve hocaları tarafından "yeteneklisin" sözünü duydukça o yargıyı kırmaya başladı ve verdiği bir röportajdan sonra "Dünyanın En Güzel Kokusu 2" filminden teklif geldi, hevesle başladı. Hatta sabah 6'da kalkıp ezberlerini yaptı. 1 Kasım'da vizyona girecek. Oyunculuk yolunda ilerlemeye karar verdi.

Oyunculuk sektörüne dair yorumlarınız nasıl olur? Son zamanlarda en beğendiğiniz film nedir?
Oyunculuk çok geniş bir kavram ,sektör ise çok zor bir sektör. Bu sektörde emin adımlarla ilerlemek altın kural. Camiada sonradan unutulan çok isim var. Amaç, vurgun yapmak olmamalı. Doğru yönlendirme ve adımlarla ilerlenmeli. Türk dizilerini değerlendirecek olursam; kendim de senaryo yazdığım için şunu gönül rahatlığı ile söyleyebilirim. Türk dizilerinde senaryo sıkıntısı var. Taklit olayını bitirmemiz gerekiyor. Her şeyi çok hızlı tüketiyoruz. Son dönemde Türk yapımları içerisinde en çok "Ayla"yı beğendiğimi söyleyebilirim.

Setlerin ve dizi sürelerinin uzunluğundan bahsettik. Hiç yapamam dediğiniz veya zorlandığınız anlar oldu mu?
Hiç olmadı. Aslında genel anlamda, oyunculuk anlamında ilerleyen bir insanda bence bu sıkıntı olmaz. Senaryoyu okuduğunda zaten ne yapacağını biliyorsun. O yüzden her şey aslında başında belli olur. Bisiklet sürebiliyor musun? Yüzebiliyor musun? Onlar gibi bir şey... Senaryoda da sürprizlerle karşılaşmazsın.

Biraz da güzellik sırlarınızdan bahsetmek isteriz... Bu yoğun tempoda kendinize nasıl zaman ayırıyorsunuz?
Hiçbir şey yapmıyorum aslında. Sadece nemlendirici ve güneş koruyucumu eksik etmiyorum. Cilt bakımı yaptırmayı da kesinlikle ihmal etmiyorum.

Gördüğümüz kadarıyla müthiş bir enerjiniz var. Bu enerjinizi nasıl sağlıyorsunuz?
O biraz yapı ile alakalı sanırım. Enerjik bir yapım var.

Nergis Kumbasar bize aşkı nasıl anlatır?
Aşk, belirli yaşlarda hayatında daha önemli oluyor. Fakat bir zaman sonrasında hayatına çok şey giriyor; işin, çocuğun, ailen daha fazla önem taşıyor ve aşk detay olarak kalıyor. O yüzden de hiç öyle birine aşık olayım diye bir durumum yok. Aşk zaten zamansız gelen bir şey. Uzun bir süredir de olmadı. Gayet de memnunum hayatımdan.

Sizi bundan sonra yeni bir projede görecek miyiz?
Evet, görüştüğüm birkaç proje var. Bakalım inşallah güzel bir proje ile sizlerle buluşmayı ben de çok istiyorum. ■



NERGİS KUMBASAR

Tüp Bebek Semineri

"Tüp bebek tedavisinde modern yöntemler" semineri Memorial Ankara Hastanesi'nde gerçekleştirildi.

Seminere Memorial Ankara Hastanesi'nde uygulanan modern tedavi yöntemleriyle bebek sahibi olma hayallerine kavuşan ve anne baba olmak isteyen aileler katıldı. Memorial Ankara Hastanesi Tüp Bebek Merkezi Başkanı Prof. Dr. Aygül Demirol, tüp bebek tedavisinde başarıyı artıran yöntemler hakkında bilgi verdi, seminere katılan aileler de tüp bebek sürecinde yaşadıkları deneyimleri aktardı. Yaklaşık 20 yıl önce bebeklerini kaybeden ve sonraki süreçte tedavi görmeye başlayan 42 yaşındaki Engin Kadıoğlu ve 40 yaşındaki eşi Melek Kadıoğlu, 9 yıldır tüp bebek tedavisini denediklerini dile getirdi. Memorial Ankara Hastanesi Tüp Bebek Merkezi Başkanı Prof. Dr. Aygül Demirol, tüp bebek tedavisinde başarının ayrıntıda gizli olduğunu belirterek: "En uygun modern tedavi yöntemleri ile ilgili planlama yapılırken çiftlerin karar verme ve takip aşamasında aktif rol almaları gerekiyor. Kişiye özel tedavi yöntemleri önemli oranda başarı sağlıyor. Çiftlerin de bu süreçte inançlarını yitirmeyerek, tedavi protokollerini harfiyen yerine getirmesi gerekiyor." dedi. ■



TALİHA ÖZMUŞ



MİYASE, BUĞLEM AKYÜZ



AYGÜL DEMİROL



BİRGÜL TAVŞAN KAYIRAN



FUNDA KARAKILIÇ



GÖKÇE AKALIN AKSOY



AYGÜL DEMİROL

Memorial Ankara Hastanesi Tüp Bebek Merkezi Başkanı Prof. Dr. Aygül Demirol: "Kişiye özel tedavi yöntemleri önemli oranda başarı sağlıyor. Çiftlerin de bu süreçte inançlarını yitirmeyerek, tedavi protokollerini harfiyen yerine getirmesi gerekiyor." dedi.



Selin Söğütlügil
selin@magdergi.com.tr



SELİN SÖĞÜTLÜGİL, ALİ DURMUŞ

Obezite Tehdidi

Bu ay tüm dünyada ve ülkemizde büyük bir yaşam tehdidi haline gelen "obezite"yi ele alıyoruz. Stimulus sayfalarımızda; 17.000 kayıtlı hastası ile konusunda çok tecrübeli ve geliştirdiği köklü çözüm yöntemleri ile başarıları sınırlarımızı aşmış tıp insanı Doç.Dr.Ali Durmuş bizlerle... Kendisi, dünya nüfusunun üçte birini tehdit eden ve insanların hayatına bir karabasan gibi çöken obezite ve ondan kurtulma yolları hakkında bizi aydınlatıyor...

Obezite nedir?

Obezite; vücutta aşırı yağ artımıyla (kilo alımı) ortaya çıkan, çevresel etkilerle tetiklenen genetik zeminli kronik bir hastalıktır. Anlaşılacağı üzere obezite; besinlerle alınan enerjinin (kalori) harcanan enerjiden fazla olması ve fazla enerjinin vücutta yağ olarak depolanması (%20 veya daha fazla) sonucu ortaya çıkan, yaşam kalitesini ve süresini olumsuz yönde etkileyen bir hastalık olarak kabul edilmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından da obezite, sağlığı bozacak ölçüde vücutta aşırı yağ birikmesi olarak tanımlanmıştır. Obezitenin kişilerin sağlıkları üzerinde birçok negatif etkisi vardır. Özellikle kalp, sindirim, solunum ve bağışıklık sistemlerini etkilemektedir.

Bir insanı obeziteye götüren yaşam basamakları nasıl ilerler?

Obezitenin şu sebeplerle başlamış olabilir:

- Obezite bireyde genetik olup kişiyi ömür boyu etkileyebilir.
- Genetiğin dışında çevresel faktörlerin etkisiyle ortaya çıkmış olabilir.
- Bireyin yanlış beslenme, yetersiz fiziksel aktivite gibi



davranışlarından ileri gelebilir.

- Herhangi bir hastalıktan kaynaklanmış olabilir.

Ülkemizde ve dünyada obezite ve yan hastalıklarının yayılımı nedir?

Ülkemizde her 10 kişiden 1'i maalesef obez, kalan 9 kişiden de ortalama 2 kişi obeziteye aday. Obezite ile beraber olarak yandaş hastalıklar da mevcut. (Diyabet, tansiyon vb.)

Obezite sonradan oluşan bir hastalık mıdır?

Dünya sağlık örgütüne göre yeme bozukluğu ile başlayan bir hastalıktır. Beslenme düzeni, yanlış beslenme bunlar hepsi yıllar içinde ilerleyerek "obezite" oluşumunu ilerletmektedir.
Tabii ki çok fark var; beslendiğimiz ürünler doğal değil, hızlı yeme alışkanlığı, psikolojik sorunlar, hangi besinler bize faydalı, hangileri zararlı çok takip etmiyor ve ona göre beslenmiyoruz.

Sizi mesleğinizde bu konuda ihtisaslaşmaya yönelten karar ne oldu?

Genel cerrahi uzmanları genelde hiç yüz güldüren ameliyat yapmazlar. Mesela bir kanser ameliyatında doktorun yüzü gülmez ama bu ameliyatlar yüz güldürüyor. Hasta zayıflamaya başladığı andan itibaren kliniğime geldiğinde hep yüzü gülüyor.

Ülkemizde ve yurt dışında konunuzda çok başarılı operasyonlarla tanınan bir doktorsunuz. Operasyon teknikleriniz ve operasyon sonrası süreçlerde hastalarınız büyük memnuniyet dile getiriyorlar. Bunun sırrı nedir?

Bunun sırrı işini sevmek değil, ben bir iş olarak görmüyorum obezite cerrahisi ile uğraşmayı. Benim için hayat kurtarmak; hastalarımla yakın ilişkiler kurmak, seneler sonra onları hala mutlu görmek.

Gelişen ve hiç durmadan yenilenen teknik süreçlere nasıl hazırlanıyorsunuz?

Bir doktor okulu bitince, "her şey bitti, ben oldum" diyemez, çalışma halen devam eder. Aralıklarla cerrahi kongrelerine gidiyor ve tıpta yenilenen süreçleri takip ediyorum.

İstatistiki açıdan senede kaç operasyon yaparsınız, talepler bu konuda ne durumda?

Günde ortalama iki adet yaparak ilerliyorum, senede de 1000 obezite ameliyatı gerçekleştirebilirim.

Bir obezite ameliyatı nasıl gerçekleşir, öncesi ve sonrasındaki tetkikler ve hastanın komple toparlanma süreci nedir?

Obezite ameliyatı ortalama 30 ile 65 dakika arası sürer, hastanın iyileşme süresi 1 gün, hastanede kalma süresi 3 gündür. Ameliyat öncesi tetkikler için bize 4-5 saat yeterlidir. Hastalarımız eğer çalışıyorlarsa 7 - 10 gün arası bir süreç sonrasında işlerine dönebilirler.

Buradan okuyucularımıza vermek istediğiniz bir mesaj var mı?

Bu ameliyatla ilgili olarak sosyal medyadan, televizyondan, kulaktan dolma bilgilerle karar vermesinler. Konuyla ilgili uzman kişilerle görüşüp değerlendirmek daha uygun olacaktır. ■





ÖZLEM AKÇAKOCA



İLHAN ERDAL



TİMUÇİN AKÇAKOCA



ÜMİT YAŞAR



NURDAN ACAR



NUH ACAR

Klasik Araçlar Ankara'da Yarıştı

Ankaralı klasik otomobil tutkunları bu yıl ikincisi organize edilen City Rally Ankara'da buluştu. Kolej İN tesislerinde yer alan Torch Restoran'daki kahvaltıyla başlayan yarışmada, 40 klasik otomobil start aldı.

Newart Media ve Riders&Brothers tarafından organize edilen etkinlikte bilgi ve beceriye dayalı istasyonlar, yarışmacılara ve izleyicilere oldukça keyifli anlar yaşattı. 7 farklı istasyonda kendilerine verilen birbirinden eğlenceli görevleri yerine getiren yarışmacılar, klasikleri garaja çekmeden önce sezonun son etkinliğine imza attılar. Günün en anlamlı görevi ise tüm yarışmacıların Anıtkabir'i ziyaret ederek mozoleye çiçek bırakmaları oldu. 120 km mesafe kat eden efsane klasikler adeta yıllara meydan okurken, Duru Beytepe'de finiş gören organizasyon, barbekü parti ve ödül töreniyle son buldu. ■



Cumhuriyet Bayramı Coşkusu

Büyük Kolej ailesi Cumhuriyet Bayramı'nı coşkuyla kutladı. Mayıs 1919'da Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün Samsun'a çıkarak Milli Mücadeleyi başlatıp 29 Ekim 1923 tarihinde de "Türk Milletinin karakterine ve adaletlerine en uygun olan idare Cumhuriyet idaresidir" diyerek ilan ettiği Cumhuriyet, Türk milletine bırakılmış en büyük miras ve vazgeçilmez bir değerdir. Büyük Kolej ailesi bu mirası yaşatmak için bir araya geldi ve coşkulu bir şekilde Cumhuriyet'i kutladı. Tören, saygı duruşu ve İstiklal Marşı'nın ardından açılış konuşmaları, bando eşliğinde koronun söylediği anlamlı şarkılar, görkemli danslar ve oratoryolarla devam etti. Tören sonunda salonu dolduran izleyenlerin de katılımıyla 10. Yıl Marşı ayakta büyük bir coşkuyla okundu.

Kaçırılmayacak Yatırım Fırsatı



Neo Florida Homes'un Orlando projesi "Neo Golden Palms" Amerika'da farklı bir yaşam hayali kuran ve yatırım yapmak isteyenler için kaçırılmayacak fırsatlar sunuyor. 2016 yılında başlayan projenin 1. fazı tamamlandı ve yaşam başladı. Finansal ve yasal birçok güvence de sunan proje, 400.000 USD'den başlayan fiyatlarla sunuluyor. Her bir evin kendisine ait havuzu ve bahçesi bulunuyor. Projede 5 farklı ev modeli Sunset Palm (4 Oda), Silver Palm (6 Oda), Emerald Palm (7 Oda), Emerald Palm (8 Oda), Diamond Palm (9 Oda) isimleriyle yer alıyor. Projede yer alan Club House Ağustos 2017'de tamamlandı ve bu Club House'da büyük bir havuz, spor salonu, lounge alanı, concierge servisi ve bir köpek parkı bulunuyor. Her türlü ev ve site konforuna sahip Neo Golden Palms, kısa dönem kiralamaya uygun kat planları ve kaliteli mobilya seçenekleri sunan; ev sahiplerinin çoğunluğunun Türk olduğu güvenlikli bir sitede mülk sahibi olma imkanı sunuyor. Ev sahipleri tüm ihtiyaç duyulan servislere Neo Florida Homes aracılığı ile ulaşabildiği gibi; sunulan mobilya paketleri ile evlerini keyifle dekore etme imkanı da buluyor.



Ideal Standard Mimarlarla Buluştu

Sürekli gelişen banyo trendlerine yepyeni bir soluk getiren Ideal Standard, yurt içi ve yurt dışında birçok platformda başarılara imza atan B&T Design ile birlikte Ankara'nın en önemli mimarlarını ağırladı. Satış Müdürü Ahmet Turan Karaca ve İç Anadolu Bölge Sorumlusu Elvan Aydemir'in de katıldığı organizasyonda Ideal Standard, banyo ve mutfak armatürlerinden vitrifiye seramik ürünlerine, duş sistemlerinden gömme rezervuar sistemlerine, banyo mobilyasından akrilik ürünlere kadar sunduğu tüm banyo çözümleri ile sektöre getirdikleri yenilikleri konuklarıyla paylaştı. Etkinlikte ayrıca bir de sürpriz vardı. Her bir grup üyesinin mimar olduğu "Antipas" müzik grubu da geceye performansı ile renk kattı.

Optimum Kazandırmaya Devam Ediyor



Ankara Optimum Outlet AVM'den 15 Ekim 2017 -3 Aralık 2017 tarihleri arasında 150 TL ve üzeri alışveriş yapan Optimum Club üyeleri Harley Davidson Street Rod motor kazanma şansı yakalarken, 4 Aralık 2017- 1 Nisan 2018 tarihleri arasında aynı gün içerisinde toplamda 150 TL ve üzeri alışveriş yapan Optimum Club üyeleri ise; son model BMW X3 sDrive20i kazanma şansı elde ediyor. Şansına güvenen Ankara Optimum Outlet AVM ziyaretçileri kampanya kapsamında her 150 TL'lik alışverişle yeni bir çekiliş hakkı kazanıyor. Kampanyaya katılım sağlayabilmek için alışveriş yaptıkları fiş ya da faturaları ile danışmaya uğrayan müşteriler Optimum Club formu doldurarak kampanyadan yararlanabiliyor.


CAN GÜRER

Kahve ile Çikolatanın Eşsiz Buluşması

Artık kahve çekirdeklerinin toplanma yönteminden işleme şekline, yüksekliğinden, hangi ülkenin kahve çiftliğinde yetiştiğine kadar kahve tadını değiştiren birçok faktörün bilinmesiyle, kahve çekirdeğini nitelikli hale getiren "3. nesil kahvecilik" bütün dünyada olduğu gibi Türkiye'de de her geçen gün daha popüler hale geldi.

Dünyanın birçok ülkesinden getirdiği nitelikli kahve çekirdekleri ve ev yapımı Belçika çikolataları ile Paper Roasting Coffe & Chocolate, Ankara'ya yeni bir soluk getirdi. Açılışa iş ve siyaset dünyasından isimlerin yanı sıra Normerdem, Nurettin Çolak ve Arem Özgüç gibi müzik dünyasının birçok ünlü ismi de katıldı.




AYTEK ASİLSOY, NORM ENDER, AREM ÖZGÜÇ, UĞUR ASİLSOY, NURETTİN ÇOLAK



Micocina Yeni Şubesini Hizmete Açtı

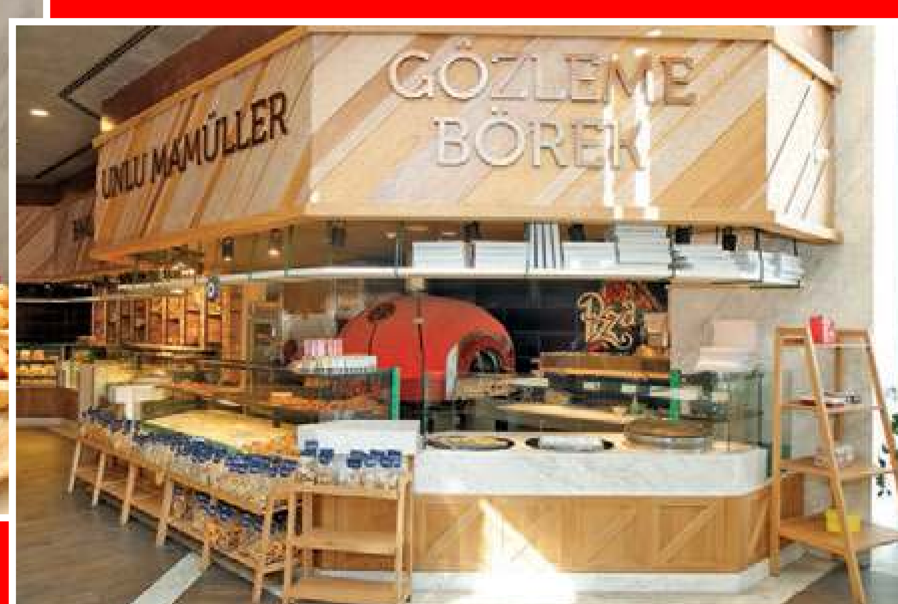
Micocina markası yeni şubesini Via Flat Corner'da hizmete açtı. Kendine özgü tasarımlarıyla birleşmiş ürünlerini Micocina Corner'da "İyi Tarifler Büyük Gülümsemeler" sloganıyla müşterilerine sunuyor.

Via Flat İş Merkezi bünyesinde açılan Micocina Corner kolay ulaşım sağlanabilen bir lokasyonda yer alması sebebiyle sevenlerine daha iyi hizmet verebilecek. Micocina'nın sahibesi Kübra Bayraktar yeni yerlerine tüm sevenlerini ve müşterilerini beklediklerini dile getirdi.













Turmepa 23. Yaşını Kutladı

Turmepa 23. Geleneksel Kuruluş Yıldönümü Yemeği'nin bu yılki Ana Sponsoru Epique Island oldu.

Deniz Temiz Derneği / Turmepa'nın yirmi üçüncü kuruluş yıldönümü yemeği, Kurucu ve Onursal Başkanı Rahmi M. Koç ve Yönetim Kurulu Başkanı Şadan Kaptanoğlu'nun ev sahipliğinde, Conrad Istanbul Bosphorus'ta gerçekleştirildi. Kokteylin ardından Conrad Istanbul Bosphorus Balo Salonu'nda düzenlenen ve bu geceye özel hazırlanan menünün ikram edildiği yemeğe, 500'ü aşkın deniz gönüllüsü dernek üyesi ve konukları katıldı. Gecenin ana sponsorluğunu bu yıl, Aksoy Holding'in Türkiye'nin gözde turizm beldesi Bodrum'da hayata geçirdiği lüks gayrimenkul projesi Epique Island üstlendi. Oylum Talu'nun sunduğu ve geleneksel hale gelen yıldönümü yemeğinde derneğin en büyük destekçileri, geceye ve Turmepa'ya verdikleri katkı dolayısıyla teşekkür plaketlerini, derneğin Yönetim Kurulu Başkanı Şadan Kaptanoğlu'nun elinden aldılar. Gecenin ana sponsoru Aksoy Holding CEO & Başkan Yardımcısı Sayın Batu Aksoy'a da plaketini Şadan Kaptanoğlu takdim etti. ■





Gece boyunca konuklar, sanatçı Zeynep Casalini'nin şarkıları ile keyifli dakikalar yaşadı.





SVEND, INGRID, ANN OLLING

Danimarka Büyükelçisi Svend Olling, Eşi Ann Olling Ve Kızları Ingrid

Bu ay, refah düzeyiyle dünyaya örnek bir ülkeden gelen, Türkiye'nin gittiği her bölgesinde insanlarla kaynaşma başarısını gösteren ve ülkelerimiz arasındaki ticaret hacmini artırmak için sahip olduğu küresel ekonomi vizyonuyla önemli bir görev üstlenen Danimarka Büyükelçisi Svend Olling ile birlikteyiz. Büyükelçi Olling'in zarafetiyle röportajımıza katılan eşi Ann Olling ve zeki kızları Ingrid Olling röportajımızı çok daha keyifli bir hale getirdiler.

Rezidansta beni şık bir kırmızı elbise ve zarif tavrıyla bizzat Ann Olling karşıladı. İçeriye girdiğimde Büyükelçi Svend Olling ve kızları Ingrid'in de kendisine katılmasıyla çok güzel bir aile tablosu oluşturdular. Röportaja başlamadan önce çayımızı içerken aileyle yaptığım sohbet esnasında, ülkesinden uzakta bir ailenin birbirine sevgiyle kenetlenişini gördüm. Bu arada Danimarka hakkında çok güzel ve enteresan bilgiler edinme fırsatım oldu. Bu bilgiler röportajımız sırasında da ara ara geçiyor. Ingrid henüz 13 yaşında olmasına rağmen, sahip olduğu sosyal becerisi, kendine güveni ve kendini ifade etme tarzıyla sadece yaşıtlarını değil yetişkinleri bile kendisine hayran bırakabilir. O kadar güzel bir anlatımı var ve o kadar güzel örneklemeler yapıyor ki insan ne kadar zeki olduğunu hemen anlıyor. Şimdiden hedeflerini belirlemiş ve ülkesinin dış işlerinde görev almak için, zamanı geldiğinde bence babası gibi tüm donanıma sahip olucak. Büyükelçi Svend Olling'ten ülkemize gelmeden önce, öncelikli olarak Türkiye'de görev almak istediğini öğrendim. Ayrıca ailece Türkiye'de olmaktan mutlu olduklarını öğrenmek beni de çok mutlu etti.

Göreve başladığınız geçen yıldan itibaren edindiğiniz Türkiye tecrübenizi nasıl özetlersiniz?
Svend Olling: Türkiye'ye 2016 yılının Ağustos ayında geldik. Tam da dramatik ve korkunç 15 Temmuz olaylarını takip eden dönemdi. Bu deneyimimizi özel hayatımız ve mesleki hayatımız olmak üzere iki alanda değerlendirmeliyiz. Profesyonel anlamda 15 Temmuz sonrasında gördüklerimiz tabii ki çok üzücüydü ama Türkiye ile Avrupa Birliği arasındaki ilişkileri yönetmek açısından da önemli bir dönemdi. Yaşananların bir yönü buydu. Öte yandan, özel yaşamımızda Türkiye bizim gelmek istediğimiz, gelmeyi umut ettiğimiz ve benim için öncelikli olan bir ülkeydi. Görecek, yapacak ve tecrübe edilecek çok şey vardı. Hatta daha buraya gelmeden yüksek beklentilere adapte olmuştuk.

Aynı zamanda Azerbaycan Büyükelçiliği görevini de yürütüyorsunuz. Bu durum sizin için Ankara ve Bakü arasında yoğun bir seyahat temposu yaratıyor mu?
Svend Olling: Büyük ihtimalle önümüzdeki hafta Bakü'ye gidicem ve bu yıl içinde oraya dördüncü gidişim olucak. Bakü'de geçirdiğim zaman, Türkiye ile ilişkilerimiz için burada geçirdiğim süreyle mukayese edilecek bir zaman değil. Ayrıca Azerbaycan'da her gün konuları dikkatle ele alan çok ehliyetli bir konsülümüz var. Ben orada acil durumlarda hükümete ulaştırmam gereken konuları bakanımıza sunmak üzere devreye giriyorum. Ama zamanımın çoğunu Ankara'da, Türkiye ile ilişkilerimiz üzerine geçiriyorum.

Ann Olling: Bir kez Bakü'ye birlikte gitme şansımız oldu ve orada çok güzel vakit geçirdik. Bizim için tamamen farklı bir ülke tecrübesiydi. Türkçe ile benzerlikler gösteren dillerini duymak çok dikkat çekiciydi.

Türkiye ve Danimarka arasındaki ikili ticari hacmi geçen sene 1,85 milyar dolar olmuştu. Bundan sonra ülkelerimiz arasındaki ticaretin geleceği hakkında ne düşünüyorsunuz?
Olling: Kesinlikle bu rakamın artması için çalışıyorum. Cumhurbaşkanı Erdoğan'a güven mektubu sunuş törenimde bu konuda bir hedef belirledik. Amacımız bu rakamı 5 milyar dolara çıkartmak ve bu ulaşılabilir bir rakam. Zor gibi görünebilir ama başarılması mümkün. Rakamlar biraz yanıltıcı olabilir, çünkü 1.8 milyar dolar sadece ihraç edilen ticari malların tutarı. Yani sadece sınırdan somut olarak geçirdiğimiz malların değeri ama bir o kadar geniş, her iki yönde farklı ticaret alanları var. Karşılıklı hizmet alışverişi oluyor, biz Türkiye'den hizmet alıyoruz, Türkiye bizden hizmet alıyor. Örneğin hukuk alanı, nakliye ve birçok farklı şey listede yer alıyor. Bunlar görünen rakamları neredeyse ikiye katlıyor ama daha da önemlisi ticaret rakamları kavramını biraz terk etmeliyiz. Çünkü küresel ekonomide, belli ekonomik dönemlerde karşılıklı etkileşim şeklimiz sınırdan geçirdiğimiz mallardan çok daha fazlasını içeriyor. Bununla sınırlamak zamanımız için doğru bir kavram değil ama küresel değer zinciri için çok önemli. Örneğin bir Danimarka spor giyim firması olan Hummel'ın Türkiye'de yaklaşık 500 mağazası var ve ürünlerinin çoğu Türkiye'de üretiliyor. Türkiye'de üretilen ürünlerini Türkiye'de satıyorlar ama ticaret hacmi bunu içermiyor ya da Türkiye'de üretip Tayland'ta satıyorlar. Bu da iki taraflı ticaret olarak geçmiyor

Ailece Türkiye'de olmaktan çok mutluyuz.

ama yine de ekonomik ilişkimiz açısından çok önemli. Küresel ekonomide her birimiz değerler zincirinin bir parçasıyız ve etkileşimler ticaret rakamlarına göre çok daha önemli. Bu benim için çok önemli bir konu. Ekonomistler için de hangisinin daha önemli olduğunu yanıtlamak oldukça zor. Bu arada ülkelerimizin potansiyeline bakarak ticaret hacminde artışı sağlayacak özellikle iki alanda çalışmalarımızı yoğunlaştırmayı düşünüyoruz. Bunlardan biri sağlık sektörü, ilaç sektörü ki bu da sağlıkla ilgili ve diğeri ise yeşil teknoloji. Bu konuda devam etmekte olan pek çok ilginç proje görüyoruz. Türkiye'deki yenilenebilir enerji çalışmaları da bunlardan biri. Bu konularda çok hevesliyiz.

65 bin kişilik Türk toplumu Danimarka'daki en büyük göçmen grubunu oluşturuyor. Bu durum Türkiye'deki görevinize farklı bir boyut kazandırıyor mu?
Svend Olling: Evet, hem de çok... Bu bizim sahip olduğumuz ilişkilere bir çeşitlilik, zenginlik getiriyor. Danimarka'da yaşayan bu insanların birçoğu, dili ve kültürü anlayan, iş olanağı sağlanmış, kültürel ilişkilere sahip insanlar. 65 bin sayısı resmi bir sayı ama gerçekte aileleri, geçmişleri sebebiyle Türkiye ile bağları olan insanların sayısı daha yüksek. Danimarka'daki Türk nüfusu çok güzel bir üne sahip. Onlar bizim sevdiğimiz insanlar. 60'lardan ve 70'lerden itibaren Danimarka'ya gelen bu insanlar politikada, iş dünyasında, medyada yer alıyor. Bu topluluk Danimarka'daki nüfusun bir parçasını oluşturuyor. Türk kökenli insanların çoğu Konya civarından geliyor. Bence Türkiye'nin çok etkileyici bir bölgesi. Birkaç hafta önce Konya'daydım ve onların geldiği bazı köyleri ziyaret ettim. İnsanlar size doğru geliyor ve Danca konuşuyorlar. Danimarka plakalı arabalar görüyorsunuz, muhteşem bir bağlantı. Konya'ya ilk gidişimizde bir dükkanın önünde durduk ve atıştırmalık bir şeyler almak istedik. İçeride ne alacağımıza bakıyorduk, biraz kafamız karışmıştı. Hemen orada bulunan biri mükemmel bir Danca ile "Yardımcı olabilir miyim?" diye sordu. Orası çok sayıda Danimarkalı ile bağları olanların bulunduğu bir yer ve bu bizim için çok ilginç bir tecrübe oldu. Küçük bir ülkeden geldiğimiz için yaşadığımız bu tecrübe çok etkileyiciydi.



Temmuz ayında düzenlenen 23. (Deafolimpik) İşitme Engelliler Yaz Olimpiyat Oyunları'nda Danimarka ekibini desteklemek üzere kızınızla birlikte Samsun'daydınız. Ülkenizden uzakta kendi ulusal ekibinizi desteklemek size neler hissettirdi?

Svend Olling: Tarif etmesi çok zor... İnsan ulusal bir gurur hissi içinde oluyor. Beni çok etkileyen iki an oldu. Bir tanesi; otele girdiğimizde bizi bekleyen Danimarka takımı, Danimarka bayrakları, pankartlar ve dekorasyonla hazırlanan karşılamaydı. Otel yöneticisi harika bir iş çıkarmıştı. Eve dönmek gibiydi ya da bir Danimarka kampına gitmek gibi... İkincisi açılış seramonisiydi, Danimarka takımı içeri girdiğinde benim için çok duygusal bir andı ve çok gurur vericiydi. Ayrıca çok güzel organize edilmiş bir yarışma olduğunu da söylemeliyim. Sadece biz değil, Deafolimpik atletleri de Samsunlular tarafından son derece konuksever bir tavırla karşılandı. Her nereye gitsek, Deafolimpik oyunlarıyla ilgisi olmayan yerlerde bile çok kibar ve misafirperverlerdi. Nazik ve hoş insanlarla çok güzel bir tecrübeydi. Daha çok madalya kazanmayı umut etmiştik ama umarım bir dahaki sefere...

Bir gazeteye ülkenizden kitap tavsiyesi olarak Peter Hoeg'in "Smilla ve Karlar" kitabının ismini verdiniz. Kitapta ülkenize ait sizi en çok etkileyen unsur nedir?

Svend Olling: O kitabı birkaç sebepten ötürü tavsiye ettim. Önemli bir sebebi, Türkçe çevirisinin bulunuyor olması. Danimarka Krallığı'nın önemli bir kısmı Kuzey Atlantik ve Grönland'deki küçük, sevimli adacıklardan oluşur. Bir diğer sebebi kitabın insanları Danimarka Krallığı hakkında daha çok bilgilendiriyor olması. Örneğin coğrafi olarak Almanya'nın üst kısmında yer alıyor olması gibi, Kuzey Atlantik ve Arktik'teki atık giderleri gibi... Bu kitap özellikle esrarengiz bir sır hakkında, post modern bir gerilim romanı. Kitabın baş kahramanı, Grönland köklerine sahip ve kendini kar ile ilgili çalışmalara adamış bir kadın, Smilla... Genelde her ülkenin kara ait birkaç kelimesi vardır ama Grönland'de karın farklı halleri için birçok kelime kullanılır. Smilla da kar konusunda büyüleyici düzeyde yüksek bir algıya sahip ve bu da suçun ortaya çıkmasında büyük bir rol oynuyor. Peter Hoeg, kategorize edilmesi zor, yazma tarzını ve temasını değiştiren muhteşem bir yazar. Bu kitabının okunmasını gerçekten tavsiye ederim. Hikaye Kopenhag ve Grönland'de geçiyor.

Türkiye'de "Danimarka" deyince akla ilk gelen yer başkent Kopenhag. Ülkenizin başka hangi yerlerinin fark edilmesini ve bilinmesini isterdiniz?

Svend Olling: Eğer Danimarka'ya giderseniz tavsiyem; kıyılara, dağlara, kalelere gitmekten ziyade içinizden geldiği gibi gezmeniz. Kırsal kesimleri çok güzeldir. Kaliteli yaşamın gerçek güvenini ve eşitlik felsefesini görebilirsiniz. Danimarka'da nereye giderseniz gidin bu değerleri görürsünüz. Temiz, kaliteli ve insanların arasında güvenin olduğu ve bu önemli değerlere saygı duyduğumuz bir toplumsal yaşam var. Danimarka bir yarımadadır, bunun dışında iki büyük ada, bunlardan biri Kopenhag'dır ve etrafında onu çevreleyen birçok küçük ada vardır. Bütün büyük turist gemileri Kopenhag'a ve büyük şehirlere giderler ama biraz da bu yüzden alışılmışın dışına çıkıp diğer küçük adaları görmenizi tavsiye ederim. Ailenizle kaliteli zaman geçirebileceğiniz, doğayla iç içe olabileceğiniz muhteşem adalar var. Özellikle de yaz aylarında gitmeniz çok daha güzel olur ama yılbaşı zamanı da güzel bir zaman, çünkü özel festivalleri oluyor. Özellikle karı ve kış manzarasını seviyorsanız... Ama yazın günler uzun olduğu için insanlar kendini dışarıya atar, caddeler, kafeler ve kumsallar daha canlı, hayat dolu olur. Kışın da tabii ki tam tersi, hava karanlık ve soğuk olur. İnsanlar bir an önce evlerine varmak için acele ederler.

Ann Olling: Bence Danimarka'ya gitmek için en güzel zaman yaz mevsimi. Yaz aylarında günler daha uzun olmasına rağmen güneş yine de yakıcı olmaz burada sonbahar mevsiminde olduğu gibi... Hava geç kararır ve gün uzun süre aydınlık olur

ve siz uzun süren gündüzün keyfini çıkarabilirsiniz.
Ingrid Olling: Danimarka'da biz kuzine etrafında hep birlikte oturmayı, sohbet etmeyi ve film izlemeyi çok severiz. Bu hoş atmosferi tanımlayan .... diye bir kelime kullanırız. Yazın bu, yerini kumsalda barbekü yapmaya bırakır. Ama kışın yapılacak en güzel şey evde oturup film izlemek ve bazen de mumları yakmak.

Türkiye'de bulunduğunuz süre için ailece ne tür planlarınız var?

Hemen hemen her gün Türkiye'de gitmeyi düşündüğümüz bir yer hakkında konuşuyoruz. Türkiye'de gitmek istediğimiz pek çok yer var, en çok da İstanbul... Bu ülkede beni etkileyen şeylerden biri çok eski bir tarihe sahip olması. Katman katman gözler önüne serilen tarihi görmek muhteşem bir şey. Buradaki Anadolu Medeniyetleri Müzesi bunun çok güzel bir örneği. Göbeklitepe, Hitit Uygarlığı ve Gordion harabeleri de çok etkileyici yerler. Bu yerler son derece ilham verici ve büyüleyici. Göbeklitepe'ye baktığınızda, anıtlara baktığınızda, hepsi onları yapan insanlar hakkında bilgi veriyor ve zaman içinde insanlığın yaptıklarını görebiliyoruz. Kayak yapmak için bu yıl yine Erciyes'e gidiyoruz. Karadeniz Bölgesi'ni de biraz daha keşfetmek istiyoruz. Orada sadece Trabzon'a ve Samsun'a gitmiştik. Güney'de Antalya, Alanya, Side ve Kalkan'ı gördük. Kapadokya da gittiğimiz yerlerden biri. Benim özel ilgi alanlarımdan biri, Türkiye'nin şaraplarını keşfetmek. Suvla, Urla, Arcadia, Likya gibi Türkiye'nin butik şaraphanelerini ziyaret etme ve tadım yapma şansım oldu.

(Röportajımızın son kısmında Ingrid'e de soru sorma şansım oldu ve kendisi mutlulukla sorularımı yanıtladı)

Senin yaşında biri için Türkiye'de yaşamaya başlamak nasıl bir tecrübeydi Ingrid?

Ingrid Olling: Türkiye'deki yeni çevrem beni çok güzel karşıladı. Hemen Türkçe'nin çok ilginç bir dil olduğunu anladım. Çünkü Danimarka'daki okulumda Fransızca öğrenmeye başlamıştım ve birkaç yıldır da devam ediyorum. Fark ettim ki pek çok kural var ama bu kuralların yarısına uymak zorunda değilsiniz. İlk geldiğim zamanlarda dili öğrenme konusunda biraz tedirginlik yaşadım ama sonra bu dili çok sevdim. Çünkü çok makul bir dil. Bilirsiniz dilin kuralları var ve onları takip ederek yanlışlarınızı düzeltebiliyorsunuz. Ayrıca yemek pişirmeyi, özellikle sağlıklı yemekler pişirmeyi ve bunun için taze sebzeler almayı çok seviyorum. Buraya geliğimiz ilk hafta buraya birkaç yüz metre uzaklıktaki bir semt pazarına gittik. Buradan bazı Türk yemek kitapları aldık. Sık sık meyve, sebze almaya gidiyoruz. Sanırım bir Türk yemeği yapmak için gelecek hafta da gideriz. Bu aralar Türk mezeleri yapmayı deniyoruz.

Yeni okul çevrene ve arkadaşlarına adapte olma sürecin nasıl geçti?

Ingrid Olling: Çok çabuk adapte olduğumu düşünüyorum. Buraya geldikten sanırım bir ay sonra, bir Türk Artistik Patinaj Kulübü'ne katıldım. Bir yıl içinde senkronize patinajda Türkiye şampiyonasına gittik ve ikincilik aldık. Bundan dolayı Türk çevreme çok çabuk alıştığımı düşünüyorum. Değişik ülkelere gitiğimiz için birçok farklı okulda bulundum. Yeni okuluma adapte olmakta zorlanmadım, çünkü bunu daha önce de çok defa tecrübe etmiştim. Farklı şeyler vardı tabii ki, örneğin daha önce Amerikan okuluna gidiyordum ama şimdi İngiliz okuluna gidiyorum ve aksanlarını oldukça değişik buldum. ■



Röportaj: Melike Gökçe



RÜVEYDA AKBAY



AYŞE KULİN

TÜKAL Ayşe Kulin İle Sezonu Açtı

Kadın hakları konusunda faaliyet gösteren Tüm Kadın Lobisi Derneği (TÜKAL), 2017-2018 sezonunun açılışını ünlü yazar Ayşe Kulin'in katıldığı söyleşiyle yaptı. Kulin'in "Kanadı Kırık Kuşlar" adlı kitabını da imzaladığı etkinlik büyük ilgi gördü.

TÜKAL, kadın sorunlarına farkındalık yaratmak amacıyla düzenlediği etkinliklere yeni sezonda ünlü yazar Ayşe Kulin söyleşisiyle başladı. Best Apart Otel'de yapılan etkinlik, TÜKAL Başkanı Füsun Şener ve Zeynep Köksalan'ın ev sahipliğinde gerçekleşti. Davetliler tarafından büyük ilgiyle karşılanan Ayşe Kulin'in imza gününün ardından otelin konferans salonunda söyleşi yapıldı. Şener, yaptığı açılış konuşmasında eğitim sistemindeki sorunlara dikkat çekti. Konuşmanın ardından alkışlar eşliğinde sahneye davet edilen Kulin, "Kanadı Kırık Kuşlar" adlı kitabını tanıttı. Kulin'in, kendi hayatından kesitlerle gerçekleştirdiği söyleşi ilgiyle dinlendi. ■



FÜSUN ŞENER



ZEYNEP KÖKSALAN



NİLÜFER ŞENSÖZ



IŞIK TEKİŞIK



DURİYE ARSEVEN



Porio 2017-2018 Koleksiyonunu Tanıttı

Porio yeni koleksiyonunu, yepyeni bir konseptle düzenlediği showroom'unda şık bir davetle tanıttı.

Gümüşten altına, porselenden kristale kadar dünyaca ünlü birçok markanın yemek takımlarını, çatal - bıçak setlerini ve aksesuarlarını alıcılarıyla buluşturan Porio, "Gerçek Aşk" sloganıyla duygulara hitap ederken modern çizgi ve desenleri ile evlerimize ve sofralarımıza gerçek aşkın esintilerini taşıyor. Birbirinden farklı beğenileri, farklı renkleri aynı çatı altında toplamayı başarabilme çabası ve heyecanı ile tüketicilerimiz ile birlikte yeniliklere yelken açıyoruz. Evinizin tüm ihtiyaçlarını karşılamayı sağlayacak geniş ve kaliteli bir ürün yelpazesine sahip Porio'da birbirinden farklı ve özel hediye alternatifleri bulabilirsiniz.

Adapazarı'ndan Kupa İle Döndü

Büyük Kolej Ortaokulu öğrencisi Çisel Anaçoğlu (6/D), Adapazarı İli Rotary Kulübü'nün düzenlediği Cumhuriyet Bayramı Satranç Turnuvası'nda kızlarda 3. oldu.



Adapazarı'nda gerçekleşen turnuva, dört ayrı kategoride düzenlendi. Toplam 41 oyuncunun katıldığı "A Genel Kategori"de yarışmayı tercih eden Çisel Anaçoğlu, 7 turun sonunda 3,5 puanla kızlarda 3.lük kazanarak kupa ile ödüllendirildi. Yarışmanın ilk günü, FM (Fide Master) unvanlı ve 2258 UKD (Ulusal Kuvvet Derecesi)'ne sahip bir oyuncu ile karşılaşan Çisel Anaçoğlu oyunu berabere bitirdi ve gelecekte kuvvetli bir oyuncu olacağının işaretini verdi. Turnuvalarda gösterdiği üstün çabası ile okulumuzu her zaman gururlandıran oyuncumuzu kutluyor, gayret ve başarılarının devamını diliyoruz.



AYSEL - ENVER OKAN HAMAMCI

Büyük Zirve Başkentli İş Dünyasını Buluşturdu

İş dünyasına yön veren kuruluşları buluşturan "Kolejli İş Dünyası Zirvesi" Bilim, Sanayi ve Teknoloji Bakanı Faruk Özlü'nün gerçekleştirdiği açılış ile TED Ankara Koleji İncek Yerleşkesi'nde gerçekleşti.

Her yıl binlerce ziyaretçiyi ağırlayan KİD Zirvesi, B2B görüşmeler ve network ağını genişletmek isteyenler için büyük önem taşıyor. Yüzden fazla firmayı bir araya getiren Kolejli İş Dünyası Zirvesi, Kolejli İş Adamları Derneği'nin ev sahipliğinde 4. kez sektör liderlerini Ankara'da buluşturdu. Fuarda, kendi sektörlerine yön veren markalar ve kurucuları düzenlenen panellerde markalarını ve hikayelerini paylaştı. Bilim, Sanayi ve Teknoloji Bakanı Faruk Özlü'nün katılımı ile başlayan Zirve, öğleden sonra gerçekleşen olan savunma oturumu ile devam etti. Sanayi oturumunda ise, Türkiye Savunma Sanayisi'nin dünü ve bugünü mercek altına alındı. Zirve ikinci gününde ise sevilen isim Nergis Kumbasar'ı ağırladı. Ardından Dr. Ali Mutlu Köylüoğlu, "Evrensel Temel Gelir - Türkiye Bir Şey Yapmalı" başlıklı, gelecekte insanlığı bekleyen asıl tehlikenin işsizlik olması ve bunun doğuracağı sonuçlar üzerine bir sunum gerçekleştirdi. Pazar gününün bir başka değerli konuğu ise doğuştan görme engelli olan, dünyaca ünlü ressam Eşref Armağan oldu. ■



CEM ADRIAN, HAKAN ÇINAR



NURŞEN YAMANTÜRK



NURCAN YILDIRIM



TUĞÇE CAVBOZAR



Yüzden fazla firmayı bir araya getiren Kolejli İş Dünyası Zirvesi, Kolejli İş Adamları Derneği'nin ev sahipliğinde 4. kez sektör liderlerini Ankara'da buluşturdu.





AYBİKE AYDEMİR, TOLGA OKTAY

CEO'lar Sahnede

Türk iş dünyasının liderlerini sahnede bir araya getiren "CEO Band/CEO'lar Sahnede" etkinliği, Vodafone Türkiye'nin ana sponsorluğunda Ortaköy'de konumlanan yooistanbul'un bahçesinde düzenlendi.

Vodafone Türkiye Kurumsal İş Birimi İcra Kurulu Başkan Yardımcısı Meltem Şahin ve Digicom Grup Yönetim Kurulu Başkanı Sabri Yiğit'in ev sahipliğinde düzenlenen etkinliğe iş ve sosyal yaşam dünyasının önemli isimleri katıldı. İş dünyasının liderlerinden Erdal Karamercan, Evrim Aras, Gülsüm Azeri, Nusret Apaydın ve Yalım Eriştiren sahne alarak müzik yetenekleri ile katılımcılara keyifli bir akşam yaşattılar. Etkinlik, Eczacıbaşı Topluluğu çalışanlarının oluşturduğu ve Eczacıbaşı Topluluğu Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Erdal Karamercan yönetimindeki "Ecza Dolabı" grubunun konseri ile başladı. Gecenin devamında ise TOBB Kadın Girişimciler Kurulu Başkanı ve iş kadını Evrim Aras, Vitol Yönetim Kurulu Üyesi Gülsüm Azeri, Intel Türkiye CEO'su Yalım Eriştiren orkestra eşliğinde sahneye çıktılar. CEO'ların performansları büyük beğeni topladı. Etkinlik, Panasonic Eco Solution Türkiye CEO'su Nusret Apaydın ve grubu "Grup Priz" konseri ile son bulurken konuklar gelecek etkinlikleri merakla beklediklerini belirterek davetten ayrıldılar. ■



FİKRET - NURTEN ÖZTÜRK



MELTEM ŞAHİN



SABRİ YİĞİT



SEYCAN - NİHAT TANFER



VAHİT YILDIZ



Vodafone Türkiye Kurumsal İş Birimi İcra Kurulu Başkan Yardımcısı Meltem Şahin ve Digicom Grup Yönetim Kurulu Başkanı Sabri Yiğit'in ev sahipliğinde düzenlenen etkinliğe iş ve sosyal yaşam dünyasının önemli isimleri katıldı.







Özgür Aksuna
ozgur_aksuna@magdergi.com.tr
www.ozguraksuna.com



İnsanları Psikoloji Yöntemleri ile Etkilemek

"İnsanlar, söyleyemedikleri düşünce veya yapamadıkları eylemleri yapabilen insanlardan etkilenirler."

Bazen hayatımızda ve toplumda öyle insanlar ile tanışırız ki, etkileniriz. Bu insanlara baktığımızda bizim kadar normal olduklarını görürüz. Halk arasında, "şeytan tüyü var" diyerek betimlenen bu insanlarda, aslında çok yetenek vardır. İnsanları etkilemek için bazen de teknik yöntemlerle belki de psikolojiyi kullanarak çok daha başarılı olabiliriz. Ben de size bu ay birkaç psikoloji yöntemi ile nasıl etkileyici olabileceğimizi anlatmak istedim.

* Bir grup insan aynı anda güldüğünde, içgüdüsel olarak hemen, o grup içinde en yakın hissettiğiniz (ya da yakın olmak istediğiniz) kişiye bakarsınız. Beyin basit çalışır ve en güzel halini güldüğü zamanki hali olarak görür ve etkilemek istediği insana güldüğü zaman kendini gösterip etkilemek ister. Bir grupta toplu bir gülüşme sırasında kimin kime doğru baktığını gözlemleyerek kimin kime yakın olmak istediğini ve etkilemek için çalıştığını görebilirsiniz. Gülmek bir şeyi komik bulmaktan öte, insanları bir araya getiren ve bağ kurmasını sağlayan "sosyal bir duygu"dur. Birileriyle güldüğünüzde onlardan hoşlandığınızı, hemfikir olduğunuzu ya da aynı grup

içinde yer aldığınızı gösteriyorsunuz demektir. Bu o insanların daha sonra sırlarını açığa vurma konusunda da daha rahat davranmalarını sağlayacaktır. Yani, birinin düşüncelerini öğrenmek istiyorsanız kötü de olsa onların yaptığı esprilere gülerek kapıları aralayabilirsiniz.

* Stresli ya da gergin olmanıza sebep olan bir şey yaparken sakız çiğneyin veya yemek yiyin. İlkel beyin, yemek yediğiniz için tehlikede olamayacağınıza karar verir ve gerginliğiniz otomatik olarak azalır. Beyin kendini güvende ve iyi hissettiği zaman yemek yediğine programlıdır.

* Birisi size kızarken sakin kalırsanız, karşınızdaki muhtemelen daha çok sinirlenir ama daha sonra muhakkak kendini suçlar. Kaynayan sıcak suya tuz atmak gibidir bu aslında; önce daha kabarır sonra durulur, siz de sakinliğinizi koruyunca karşınızdaki önce daha çok sinirlenir, sonra suçluluk psikolojisi ile sakinleşip etrafınızda dolaşmaya başlar.

* Stresin ve gerginliğin neden olduğu nefes darlığı, kalbin hızlanması gibi fiziksel etkiler, neşe ve heyecanın sebep olduğu belirtilerle aynıdır. Eğer stresli durumu yeniden tanımlamayı denerseniz, stresinizi neşeli bir heyecana çevirmeniz mümkün.

* Duygusal tepkiler, duyguları tetikler. Mesela, mutlu hissetmek istediğinizde, hiç gülümseyecekmiş gibi hissetmeseniz bile, gülümseyin. Bir süre gülümsediğinizde, gülmenize neden olacak bir şey varmışçasına neşelenebilirsiniz!



* Bir şey söyleyeceğiniz zaman söze “bence” ya da “ inanıyorum ki” diyerek başlamayın. Söylediğiniz şeyin sizin fikriniz olduğu zaten ortadadır, “bence” dediğiniz zaman özgüven eksikliği ifadesi yaratmış olursunuz.

* Eğer birini gördüğünüzde gerçekten mutlu ya da heyecanlı görünüyorsanız, onlar da sizi gördüklerinde mutlu ve heyecanlı olacaklardır. Köpekler bu hileyi her zaman yaparlar! Bir ortama girdiğinizde heyecanlı, güçlü ve özgüvenli durursanız ortamda bulunan diğer kişilerin sizin enerjinizden etkilenmelerini sağlayabilirsiniz.

* Diyelim ki, birine bir soru sordunuz ve eksik, kaçamak bir cevap aldınız. Göz kontağını sürdürün ve sessiz kalın. Biz profesyonel koçluk çalışmalarında bu tekniği uygularız. Karşınızdaki verdiği cevabın yetersiz olduğunu varsayıp ikna olmadığınızı düşünüp konuşmaya devam edecektir. Bu nokta itibari ile verdiği cevaplar sizin istediğiniz asıl cevaplar olacaktır.

* Birçok insan zeka ve özgüven arasındaki farkı anlayamaz. Eğer ne yaptığınızı bildiğinizden gayet emin görünürseniz insanlar zeki olduğunuzu düşünecek ve etrafınızda toplanacaklardır.

* Müşteri hizmetlerinde çalışıyorsanız, oturduğunuz yerin arkasına bir ayna koyun. Sizinle konuşmaya gelen insanlar aynada kendilerini gördükleri için size daha nazik davranacaklardır. Kimse kendini aptalca konuşurken görmek istemez. Otellerin ve restoranların girişlerinde ayna olmasının sebeplerinden birisi de budur.

* Eğer bir grup toplantısındaysanız ve ortamda sizi azarlayacağını düşündüğünüz biri varsa, onun yanına oturun. İçgüdüsel olarak size saldırmak için güvenli bir mesafede olmadığını hissedeceğinden tavırları biraz yumuşayacaktır. Beyin basit çalışır ve yakınında olan kişinin yakını olacağını düşündüğü için saldırısını en aza indirecektir. Toplantıda sizin üzerinize oynayacağını düşündüğünüz birisi varsa gidin yanına oturun.

* Biriyle ilk kez dışarı çıktığınızda, onu heyecan verici bir yere götürün. Mekanın heyecanıyla sizi aynı yere koyacaktır, ilk izlenim için güzel bir katkı olacaktır. Beyin mekanın etkileyiciliğiyle sizin imajınızı birleştirecektir. O yüzden büyük sözleşmeler ve evlilik teklifleri lüks ve etkileyici mekanlarda yapılır.

* Biriyle konuşurken onun göz rengini fark etmeye çalışın. Göz kontağını sağladığınızda insanlar sizden daha çok hoşlanacaktır. Bir insanla göz temasınız sizin iletişim gücünüzü pekiştirecektir.

* İnsanların omzuna dokunarak ve gözlerinin içine bakarak onları önerilere daha açık hale getirmek mümkündür.

İşimiz gücümüz insan, o yüzden bu konuda başarıyı yakalamak için biraz çaba göstermek, keşfetmek ve çaba sarf etmek gerekiyor. Daha fazla istekle daha fazlasını elde etmek mümkün her zaman. Merak ettikleriniz ve sorularınız için Özgür Aksuna sosyal medya hesaplarından www.ozguraksuna.com web sitesinden ulaşabilirisiniz. Etkileyici günler bizi bekler... ■



Gelecekten Korkmayan Çocuklar Yetişiyor

Türkiye'nin eğitim alanında faaliyet gösteren en yaygın sivil toplum kuruluşlarından olan Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı (TEGV), Four Seasons Hotel İstanbul at the Bosphorus'ta bağışçıların, mütevellilerin ve faaliyetlerine destek olan kişi ve kurumların katıldığı özel bir gece düzenledi.

İş, sanat ve sosyal yaşam dünyasından birçok ismin katıldığı, sunuculuğunu Cem Davran'ın yaptığı "Eğitimle Güçlenen, Gelecekten Korkmayan Çocuklar İçin..." ana temasıyla gerçekleşen ve toplam 10 bin çocuğa nitelikli eğitim desteği sağlanan gecede Aycan Teztel İstanbul Superband eşliğinde Londra'dan Sinatra and Friends grubu ve değerli sanatçı Ajda Pekkan sahne performanslarıyla büyük beğeni aldı. Gecenin ev sahipliğini üstlenen TEGV Yönetim Kurulu Başkanı Cengiz Solakoğlu, Vakfın 22 yıl boyunca iki buçuk milyon çocuğa eğitim desteği ulaştırmasını bağışçı, mütevelli ve gönüllülerinin desteğiyle sağladıklarını belirtti. Solakoğlu; TEGV'in kaynak yaratma projeleri içinde çok özel bir yeri olan Eğitim Gönüllüleri Özel Gecesi'ne destek veren Çiğdem Simavi, Ender Mermerci ve Mehmet Ali Yalçındağ'ın özverili çalışmaları için, geceye katılan gönüllü sanatçılar Bahtiyar Engin, Deniz Çakır, Cem Cücenoğlu ve Emre Karayel'e ve desteklerinden ötürü Four Seasons Hotel İstanbul at the Bosphorus ve Pernod Ricard Turkey'e gelecekten korkmayan çocukların yetişmesine katkı sağladıkları için teşekkür etti.







Gökçen Erdoğan
gokcen@magdergi.com.tr





Photoshop Çılgınlığı

Sosyal medyanın hayatlarımızda kapladığı yer büyüdükçe, beğenilme, takdir edilme ve onaylanma tutkumuz da büyüyor. Güzel, çekici, eğlenceli, zeki, zengin, sosyal, duygusal, zevkli, ünlü ya da başka bir biçimde tanımlanmak, bu tanımlamaların parmakla gösterilen örneklerinden biri olmak istiyoruz. Rekabet, bizi olduğumuz insan olmaktan uzaklaştırıp olmak istediğimiz ya da olmamız beklenen insana yaklaştırıyor. Bu durum amiyane tabiriyle biraz "sakat". Çünkü herkes uzmanlaştı ve photoshop artık deşifre ediliyor.

Çıkıp ve yuvarlak popolar, iri ve biçimli memeler, küçük ve kalkık burunlar, sivrice çene kemikleri, dolgun ve parlak saçlar, uzun ve ince bacaklar, oyuntusu belirgin beller, göz dolduran dudaklar ve parlak gözler... Hepimizin böyle olmadığından, bunlara sahip olmadığımızda hemfikiriz değil mi? Öyleyse sosyal medyada, hele de takipçi sayımız biraz yüksekse hepimiz neden böyleyiz, nasıl böyleyiz, e bizi sokakta görenler "o oysa, bu kim?" demezler mi? Photoshop gerçekten bu kadar iyi bir arkadaş mı? İnsanı vezir edeceğini zannederken rezil etmez mi? Gördük, ediyor.

Sosyal medyada bazı hesaplar, takipçilerini aldatma olarak yorumladıkları bu photoshop hilelerini esprili bir dille deşifre ediyorlar. Görüyoruz ki; fonda yamulan duvarlar, eriyen merdivenler, sağa sola kaçışan direkler, içine çöken zeminler, yok olan mobilya ayakları, uzayan eşyalar, photoshopun birer acımasız habercisi. Dişleri beyazlatma, sivilceyi silme, benleri yumuşatma ya da belirginleştirme gibi minik hileleri 'like'larıyla onaylayan takipçiler, hilenin büyüğüne pek müsamaha göstermiyor. Saldırgan tavırlarla hakarete varan yorumlar okuyoruz sayfalarında -ki bu asla istemediğimiz ve tasvip etmeyeceğimiz bir şey-... Hatta ve hatta bu sayfalar, bu fotoğraflar kişinin yalnızca şahsını ilgilendirir, yani bir kadın ya da bir erkek photoshop yaptığı için açıklama yapmak zorunda ya da özür dilemek zorunda değil. Benim diyeceğim şey başka...

Kendinizi sevin. Belirlenen ya da belirlendiğini sandığınız güzellik normlarına uymak zorunda değilsiniz. Fazla kilonuz da olsa, burnunuz kemerli de olsa, boyunuz kısa da bulunsa, saçlarınız sönük de olsa, bacaklarınız kalın da gelse bu sizsiniz, olduğunuz gibi güzelsiniz. Başka türlüsünü hayal ediyorsanız spor, sağlıklı beslenme, cerrahi operasyon, medikal estetik gibi sayısız seçenek var. Ekonomik gücü olmayanlar ve kendinde değiştirmek istediği şeyleri değiştirecek isteği bulmayanlar ya da tabir-i caizse paşa gönlü isteyenler photoshop yapsınlar ve sonrasında da "böyle istedim ve böyle yaptım" desinler. Ne sayfalarca yazılı açıklama yapanlar ne de "elim yanlışlıkla değmiş de boyum uzamış" diyenler, bu savaştan sağ çıkabilir. Çünkü sosyal medya gerçekten acımasız ve insanların yüzünüze söyleyemeyecekleri şeyleri misliyle yazabildikleri bir yer. O yüzden "mükemmellik baskısı"na boyun eğmeyin ve "en" olmaya çalışmayın. Hepimize söylüyorum bunu. Kendimizden utanmamızı sağlıyor ve bizi vezir etme ihtimali düşükken rezil etme ihtimali yüksek yollara sokuyorlar.

Sosyal medyanın bir handikabı da yasal olarak haklarımızın olması ama bunları bilmememiz. Evet olmadığını sanıyoruz ama her türlü saldırıda tıpkı sokakta uğradıklarımızda olduğu gibi yasalarla korunuyoruz. Evet, herkese açık fotoğraflarımızın kullanılmasının önünü açan bazı boşluklar var ama bunlarda da paylaşımdaki nitelik önemli ve bu paylaşımdan dolayı uğradığınız zarar. Dolayısıyla ne olursa olsun hakkınızı hukuken arama hakkınız var. Herkese açık olmayan bir profilden alarak fotoğraf paylaşmak ise bildiğim kadarıyla tartışmaya kapalı biçimde yasak. Sosyal medyada rahatsız olduğunuz herhangi bir şeyle ilgili mutlaka bir avukata danışın ve haklarınızı öğrenin. Buna da bir hatırlatma olarak yer vermek istedim.

Dönelim photoshop tutkumuzu gölgede bırakan başkalarının fotoğraflarını kendi fotoğraflarımız gibi paylaşma çılgınlığına. Arzuladığımız hayatlara çok uzak olmamız halinde anlamaya gayret edeceğimiz bu durum, türlü imkan içinde yaşayan ünlüleri bile sarmış, bunu da gördük. İnsan bazen ne diyeceğini de bilemiyor ama şunu demek isterim: Kendinizi ve yaşamınızı sevin. Eksiklerinizi tamamlamaya çalışın ama daha ziyade varlıklarınıza, olumlu yanlarınıza sarılın, onları sahiplenin. Herkes ve her şey, olduğu gibi güzel, unutmayın. ■



MÜJGAN ÖZSES, ASUMAN AKSOY, ÜMİT TÜRKSEVER, FATMA BAYKALDI



AYNUR KILIÇ

Cumhuriyet'i Kutladılar

Ana Kucağı Down Sendromlu Eğitilebilir Zihinsel Engellileri ve Ailelerini Koruma Derneği, Cumhuriyet'in 94. yılını Ankara Palas'ta gerçekleştirilen Cumhuriyet Balosu ile kutladı.

Dernek Başkanı Aynur Kılıç'ın yanı sıra davete Ümit Türksever, Fatma Baykaldı, Müjgan Özses ve Asuman Aksoy ev sahipliği yaptı. Gecede dezavantajlı çocukların ve ailelerinin ihtiyaçları kapsamında konaklayacakları yurt inşaatına yardım yapıldı. Konuklar gecenin ilerleyen saatlerine kadar eğlendi. ■



TAN - TUĞBA TÜRKSEVER, İSMET - MERVE SOLEL



MUAZZEZ BAŞİMİ, GÜLİN GÜÇ, AYŞE TÜRKSEVER, NEVZAT TÜRKSEVER



DUYGU SÜSLER





AYSU - HALUK YAVUZ

Pimeks Group 25.Yılını Kutluyor

Genç yaşta kurdukları Pimeks Group şirketleri ile 1.kuşak yöneticiler olarak, 25 yılı geride bırakan Aysu Yavuz ve Haluk Tümer Yavuz, 25. yıl dönümlerini tüm çalışanları ile birlikte anlamlı bir tören ile kutladı.

Pimeks Group'un dünya lansmanı için hazırlanan filmin gösterimi ile başlayan gece, Haluk Tümer Yavuz ve Aysu Yavuz'un konuşmaları ile devam etti. Küçük bir atölye ile başlayan ve 40.000 m2 alana yayılı Avrupa standartlarında bir fabrika ile devam eden Pimeks'in hikayesini Haluk Tümer Yavuz anlatırken, Aysu Yavuz konuşmasında, bu büyük ailenin tüm fertleri ile bugünkü güçlü Pimeks'in oluştuğuna vurgu yaptı.





AYSU - HALUK YAVUZ, KORAY ALTUNTAŞ



HALUK, İLAYDA, AYSU YAVUZ

"Biz büyük bir aileyiz." sloganı ile başlayan gece 20 yılı, 15 yılı ve 10 yılı aşkın süredir görev yapan Pimeks Group çalışanlarına sunulan plaketler ve o günün anısına verilen armağanlar ile devam etti. Pimeks Group, kuruluşunun 25. yılını 700'ü aşkın çalışanı ile birlikte kutladı.





EMİN ADANUR, ALARA DİNÇER, AYTAÇ DİNÇER, SEVİM DİNÇER CENGİZ, VURAL CENGİZ



NURETTİN ÖZDEBİR, ÖMÜR POLAT ÖZSOY, BURÇAK ÇEHRELİ

İlk Kliniklerini Açtılar

Çocuk Diş Hekimi Burçak Çehreli ve Ortodonti Uzmanı Ömür Polat Özsoy ilk kliniklerinin açılışını şık bir davet ile gerçekleştirdi.

Çehreli ve Özsoy, sıradan diş tedavilerinin dışında klinikte, estetik ortodonti tedavileri, görünmeyen diş telleri, çocuk ve ergenlerin travmatik yaralanmaları ve erken çocukluk çağı çekimleri konusunda tedavileri de gerçekleştirdiklerini dile getirdi. Kliniğin açılışını ASO Başkanı Nurettin Özdebir ile birlikte kesilen kurdele ile yapan iki ortak katılan herkesle yakından ilgilenerek hepsine tek tek teşekkür etti. ■



MEYTİ ARTANTAŞ, ATLAY BAKAR, YASEMİN ALTUN USLU, SAİT KAYMAK



YASEMİN GÜMÜŞ



MURAT AKÇA

Ödüllü Burgerci 3. Şubesini Açtı

"Şehrin En İyi Burgeri" iddiasıyla yola çıkan Bakermill yeni şubesiyle burger severlerin uğrak mekanı olmaya devam ediyor.

Bakermill Yıldız'da açılan yeni şubesiyle burger severlere "merhaba" dedi. Açılış davetine iş dünyasının ilgisi hayli yoğun oldu. Mekana girildiği an her şeyin en iyi şekilde tecrübe edilmesi mottosuyla yola çıkan Bakermill tüm malzemelerini kendi üreterek sektörde fark yaratmayı başarıyor. İç dizayna çok önem veren marka İstanbul'da yeni bir şube açmak için hazırlıklarını sürdürüyor. ■

Alman Birliği Günü'ne Çifte Resepsiyon

Almanya'nın Ankara Büyükelçisi Martin Erdmann, Alman Birliği Günü'nde Başkant'te iki ayrı resepsiyon verdi.

Alman Birliği Günü, Büyükelçi Martin Erdmann ve eşi Marion Erdmann'ın verdiği iki ayrı resepsiyonla kutlandı. Gündüz düzenlenen resepsiyona Ankara'da görevli büyükelçiler, askeri ataşeler ve üst düzey davetliler katıldı. Akşam saatlerinde ise diplomasi camiasından çok sayıda isim, elçilik bahçesinde gerçekleşen kutlamada bir araya geldi. Gecede Ankaralı müzik grubu Cover Rangers sahne aldı. Gündüz saatlerinde gerçekleşen resepsiyonda Çankaya Belediyesi 1000 Çocuk Korosu, Türk ve Alman Milli Marşlarını okudu. Büyükelçi Erdmann, burada yaptığı konuşmasında 27 yıl önce Alman Birliği'nin sağlandığı dönemde Türkiye'nin Almanya'nın yanında yer aldığını belirterek, "Biz Türkiye'ye bu desteği için her zaman minnettar olacağız" dedi. ■


DORA KISS, KATALIN TAMUS


MARTIN - MARION ERDMANN


HÜSEYIN GELIŞ


MINE ÜÇER



SHIKA - VIKOS SLATHIA

AYA ISHIHARA

PETRA - FRANK TISMER

HANDE DALKILIÇ

BARBARA - GEORGES FABER

RICHARD MOORE



YAŞAR YAKIŞ, ANNA TURENICOVA, MARGARET YAKIŞ



ALİ DALBAY



TOVE GRÖNBERG, ANNA ÖNNERED



ZEYNEP KÖKSAL YAYKIRAN

Büyükelçi Erdmann, 27 yıl önce Alman Birliği'nin sağlandığı dönemde Türkiye'nin Almanya'nın yanında yer almasından duyduğu minnettarlığı belirtti.



TUĞBERK SELÇUK

Güncel Sanatın Genç Temsilcisi

Güncel Sanatın genç temsilcilerinden 1986 İstanbul doğumlu Tuğberk Selçuk, yeni sergisi "İtaat Alanı-Conform Zone" ile sanatseverlerle buluşuyor. Türkiye yanında; Güney Kore, İngiltere ve İsviçre gibi ülkelerde karma ve kişisel sergilerde eserleri sergilenen sanatçı, son sergisindeki farklı eserleriyle dikkat çekiyor. "İtaat Alanı-Conform Zone"da seyirciyle etkileşen "Sönen koltuk", "Tenis topu makinesi" gibi çalışmalar yer alıyor. Sanatçı yeni sergisinde tek düzelik ve gerçeklik yanılgısını mizahi bir dille eleştiriyor. Tuğberk Selçuk'tan "İtaat Alanı-Conform Zone'" 12 Ekim-12 Kasım 2017 tarihleri arasında AVTO Galeri'de görülebilir. Sanatçıyı yakından tanıyoruz...

En çok hangi tür çalışmalara yöneliyorsunuz?

Görsel algıyı tatmin etmek gibi bir gayreti olmayan, ilişkisel bağlamda yavaş olan işlere yöneliyorum. Burada yavaştan kastım, işin üretiminin de tüketiminin de sadece teşhirle kısıtlı olmadığı bir sanat pratiği. Bir çalışma, görüntüsünün dışında işaret edebildiği ihtimaller kadar niteliklidir.

Bu serginin temasını anlatır mısınız?

Gündelik hayatta rastlayabileceğiniz objelerin burada işlevlerini tamamen kaybedip bambaşka bir görev üstlendiğini göreceksiniz. Yadırgayarak deneyimleyeceğiniz bu alanda olan bitenler sizi yabancılaştıracak, düşündürecek. Sergim; bireyin topluluk ve kurumlarda var olabilmek için fikir ve davranışlarını nasıl değiştirdiğini, bu değişim sürecinin sonunda da kendine de yabancılaşmasını anlatmaya teşebbüs ediyor.

Yaratım sürecinizi anlatır mısınız? Bu süreçte sizi en çok zorlayan kısım nedir?

Yaratım romantik bir şey değildir. Demek istediğim Courbet'nin "Sanatçının Atölyesi" resmindeki gibi bir atölye yaşamım yok. Hüseyin Alptekin'den alıntılayarak ben de bir atölye sanatçısı değilim diyeyim. Gündelik hayatı yaşadıkça, toplum ve toplulukların bir parçası olarak ömrümü sürdürerek üretiyorum.

Ne tür çalışmalar göreceğiz?

Tekrar tekrar duvara gönderdiği toplar çarpıp haznesine girdiği için çalışmak zorunda kalan bir tenis topu makinesi, oturan kişinin; içindeki havanın sönmesi sonucu bir süre sonra zoraki kalkmak durumunda kaldığı şişme makam koltuğu gibi alan yerleştirmeleri deneyimlenecek. Avto Galeri'de gerçekleşecek serginin yanı sıra Square Group'un desteğiyle gerçekleştirdiğim şehrin farklı yerlerinde et satmayı reddeden hayali bir et lokantası olan İtaat Et'in billboardlarını da göreceksiniz.

Sergiye hazırlık süreciniz nasıl geçti? Beklentiniz nedir?

Sergiye hazırlık sürecim, yay gibi gerilmiş bir toplumda gündelik hayatı sürdürerek geçti. Beklentim, tarafgirlik yapmayan nesnel düşünceye dayanan ve toplumun tüm katmanlarına konuşabilmiş bir sergi üretmek. Sergi için birlikte çalıştığım mekan olan Avto, Türkiye'nin en genç galerisi olma özelliği taşıyor. Tek beklentim azami genç izleyiciye ulaşıp onlardan geri dönüş almak. ■









Beş Sanatçı Tek Sergi

Başkentli beş kadın ressam Barolar Birliği'nin içerisinde yer alan Av. Atilla Sav Sanat Galerisi'nde eserlerini bir araya getirerek sanatseverlerle buluşturdu.

Beş kadın ressamın bir araya gelerek oluşturdukları kişisel sergi sanatseverler tarafından büyük ilgi gördü. Serginin açılış kokteyline iş ve sanat dünyasından çok sayıda önemli isim katıldı. Katılımcılar beğendikleri eserleri satın alırken gecede sanat üzerine bol bol sohbet edildi. ■



ORHAN - ARZU KÖPRÜLÜ



GÜLTEN AYDIN



SERAP KALIN



SİNEM AYDIN



BİRSEN GÜVEN







ZEYNEP SULUKOĞLU

Beş kadın ressamın bir araya gelerek oluşturdukları kişisel sergi sanatseverler tarafından büyük ilgi gördü.





NURŞEN TELLİ

Golf Kulübü'nde Atölye Sergisi

Bercis Açıkalın Atölyesi sanatçılarının 2016-2017 sezonunda hazırladığı heykel ve seramik çalışmaları, Ankara Golf Kulübü'nde sergilendi.

Serginin ev sahipliğini atölyenin kurucusu Bercis Açıkalın üstlendi. 19 sanatçının eserlerinin yer aldığı serginin açılışına çok sayıda seçkin isim katıldı. Açılışa katılanlar arasında Düriye Arseven, Zeynep Köksal Yaykıran, Elif Başman, Ebru-Deniz Demiryürek çifti gibi isimler yer aldı. Bercis Açıkalın, bu yıl önceki yıllardan farklı olarak sanatçıların birer eseri satışa çıkardıklarını ve elde edilen gelirin İnönü Vakfı'na aktarıldığını belirtti. Bir günlüğüne açık kalan sergi, izleyenlerden büyük beğeni topladı. Ankara Golf Kulübü'nün yeşillikler içindeki bahçesinde gerçekleşen serginin açılışına katılan davetliler, güzel havanın tadını çıkarmayı ihmal etmediler.



GAMZE - METİN GÜNGÖR



BERCİS AÇIKALIN



DÜRİYE ARSEVEN



YAPRAK ÜSTÜNGEL ÖNCEL, YASEMİN ÜSTÜNGEL



ZEYNEP KÖKSAL YAYKIRAN, MELTEM AYSOY

SİNEM SİPAHİOĞLU

NURSEL BAŞEĞMEZ, EDA KUTAY

EBRU - DENİZ DEMİRYÜREK

SİBEL HELVACIOĞLU

FERİN BATMAN



PINAR AYHAN, ÖZGÜL PEKER, FÜSUN ŞENER, ZEYNEP KÖKSALAN, NİLÜFER ŞENSÖZ, BETÜL AKMAN



NİHAT ÖZDEMİR GÜRSEL BARAN

Limak Filarmoni Orkestrası ilk konserini Ankara'da verdi

Limak Vakfı tarafından kurulan Limak Filarmoni Orkestrası, ilk konserini Ankara Congresium'da gerçekleştirdi.

Dünyaca ünlü Türk Tenor Murat Karahan'ın sanat yönetmenliğini yaptığı orkestranın şefliğini ise Rengim Gökmen üstlendi. Sanat güneşimiz Zeki Müren'in en sevilen şarkılarını Ankaralı izleyicilerle buluşturan orkestra, Ankara'dan sonra İstanbul Zorlu PSM'de sahne alacak. Ankara Congresium'da gerçekleşen ilk konser, Ankaralıların büyük ilgi ve beğenisini toplamayı başardı. ■



EBRU ÖZDEMİR

Sanat Güneşi Zorlu'da Anıldı

Çok sesli müziğin tanınması ve sevilmesi için çıktığı yolda ilk sınavından başarıyla geçen Limak Filarmoni Orkestrası'nın, İstanbul Zorlu Performans Sanatları Merkezi'nde gerçekleştirdiği ikinci konser, İstanbulluların büyük ilgi ve beğenisini kazandı.

Dünyaca ünlü Türk Tenor Murat Karahan liderliğinde ve sanat yönetmenliğinde kurulan orkestranın şefliğini Rengin Gökmen üstlendi. Orkestra, Türkiye'nin "Sanat Güneşi" olarak adlandırılan Zeki Müren'in en sevilen şarkılarını bambaşka bir yorumla İstanbullu izleyicilerle buluşturdu. Limak Filarmoni Orkestrası'nın ikinci konserinde de hoş geldiniz konuşmasını Limak Vakfı Başkanı Ebru Özdemir yaptı. ■



NİHAT ÖZDEMİR



ÇİĞDEM KAMER



HÜLYA ELTEMUR



HEVES EKİNCİ



Türkiye'nin Güçlü Sesi

Ülkemizi yurt dışında da başarılı performansıyla temsil eden Tenor Murat Karahan müzikle dolu renkli yolculuğunu bizimle paylaşırken Limak Filarmoni Orkestrası'nın doğuş serüvenini de anlatıyor… Röportajımıza çok sevdiği yeğeni Alara Timurci ile birlikte katılan tenor, yeğeninin de ileride opera sanatçısı olabileceğini duyurdu...

İçindeki sahne aşkı nasıl başladı?

Zaten çocukluğumdan beri şarkı söylüyordum, annemin babamın ve ablamın da sesi çok güzel. Hatta yeğenim Alara'nın da çok güzel sesi var ve üç yaşından beri opera izliyor belki onu da operacı yapacağız. Benim aklımda profesyonelce yapmak yoktu aslında operayı ama okul mezuniyetimden sonra annemin zoruyla konservatuara girdim. Adlında o zamanlar mesleki kaygılarımdan dolayı annemle çok tartıştım ama şimdi ellerini öpüyorum, çünkü hayatta yapabileceğim en iyi mesleği yaptığımı düşünüyorum. Meslek seçimlerinde çocuklara karışılmaması gerektiğini söylerler fakat bence bazı durumlarda karışmak gerekiyor. Çünkü 17-18 yaşlarında yeteneklerinin ve mesleğinin sana neler getirebileceğinin pek de farkında olmuyorsun. İyi ki bana karışmışlar diyorum şimdi...

Sanat dünyasına girdikten sonraki hedeflerin neler oldu?

Konservatuarda bizleri zaten tenor olarak yetiştirdikleri için mezun olduktan spnra direk Ankara Operası'na girdim ve şu an orada 14. yılım doldu.

Kariyer yolculuğunda yurt dışı macerası İtalya ile başlamış. Bu süreçleri dinlesek biraz...

Yurt dışına eğitim almak için gittim ve burada sanatıma başladıktan sonra işi profesyonel olarak yapmam gerektiği için

Roma'da Santa Cecilia Akademi'de dünyanın gelmiş geçmiş en büyük sopranolarından Renata Scotto ve Bruno Calli gibi isimlerle çalıştım. Avrupa'daki ilk adımım Letonya Ulusal Operası ile başladı ve 5 yıl içerisinde dünyanın en büyük operalarında sahne aldım. Hala da almaya devam ediyorum.

Sizce Santa Cecilia Akademi'deki eğitim olmasaydı kariyerinde bu kadar hızlı bir yükseliş gerçekleşir miydi?
Onu bilemem tabii ki ama Roma'ya gidişimle birlikte vizyonum ve yaptığım işe bakış açım çok değişti. Sanatımı daha evrensel düzeyde geliştirdim. O zaman da dünya standartlarına ulaştım. E tabii bir de Allah vergisi yetenek olunca Avrupa'nın da tercih ettiği bir tenor oldum.

Türkiye'de ve yurt dışında opera sanatçılarına verilen destekler arasında ne gibi farklılıklar var?
Türkiye'de çok ciddi bir opera izleyicisi var. Bizdeki sıkıntı sadece, sanatın basına yansımıyor olması. Devlet de halk da çok destekliyor.

Peki pop şarkıcıları gibi çok daha kolay yoldan şöhret olmak cazip gelmedi mi hiçbir zaman?
Benim konservatuardaki 1. yılımda Şahin Özer albüm yapmayı teklif etti. 1 sene okulu dondurup albüm yaptım ve onu da tatmış oldum. Fakat sonrasında popçu olmak yerine, okulumu bitirip operaya devam etmek istediğime karar verdim. Bugün baktığımda ne kadar doğru bir karar vermiş olduğumu anlıyorum.

Opera dışında Türkü, Türk Sanat Müziği gibi müzikler de seslendiriyorsun. Buna dışarıdan nasıl bir tepki geliyor?
Biz Limak Filarmoni Orkestrası'nı kurarken birtakım kalıpların dışında olmak istedik; çok sesli müzik yapmak için yola çıktık, önemli olan çok sesli müzik yapabilmektir. Limak Filarmoni Orkestrası gün gelecek dünyaca ünlü Orkestra Şefi Barenboim'i getirip Şostakokoviç de çalacak, gün gelecek Zeki Müren şarkıları çalacak. Müziğe ve kendi yerli ezgilerimize katkıda bulunacağız.

Türkiye'nin ve yurt dışını eğitim tarafını değerlendirirsek ikisi arasında farklılık var mı?
Tabii ki var, fakat ben temel eğitimimi burada çok güzel bir şekilde aldım. Türkiye'de konservatuarlarda çok doğru bir müzik eğitimi yapılıyor. Fakat şöyle bir gerçek var; örneğin siz İngiliz bir şarkıcısınız İngiltere'de konservatuarda Klasik Türk Musikisi üzerine eğitim veriliyor, tabii ki Türkiye'deki eğitim gibi olmaz. Benim yaptığım sanat da %70 oranında İtalyan sanatı ve seslendirdiklerim İtalyan eserleri. Bu yüzden bunları en iyi onlardan öğrenebilirsiniz.

İtalya'da rekabet çok büyük. Orada sahne alıp başarılı olabiliyorsanız dünyada hiç kimsenin sizi sorgulama şansı kalmıyor, çünkü öyle bir seyircisi var ki söylediğin operayı karşında ezbere söylüyor, hata yapma şansın yok. O yüzden İtalya'da başarılı olursanız size her yerde kapılar açık.

Hayalini kurup henüz ulaşamadığın bir opera sahnesi var mı?
Hemen hemen hepsinde sahne aldığım için bu dakikadan sonra benim için en önemli olan şey; bu başarının devamlı ve kalıcı olabilmesi. Hayatımdaki en büyük hedefimi soracak olursanız evlenip çocuk sahibi olmayı çok istiyorum.

Yurt dışında Türkiye'yi temsil ediyorsun ve bu çok büyük bir sorumluluk. Peki Türkiye olarak ne kadar destekliyoruz?
Onu ben söylemeyeyim. Bu konuda öz eleştiri yapılmasını tercih ediyorum. "Murat Karahan Türkiye'de ne kadar ilgi görüyor?" sorusunu basınımıza sormak lazım. Bizi köşesine taşıyan tek kişi Hıncal Uluç, onun dışında basından pek fazla ilgi göremiyoruz maalesef.

Sanatçı ruhunuzu ortaya koyarken aşktan besleniyor musunuz?
Aşk her şeyi besler zaten, yalnızca sanatı değil ki... Aşksız hiçbir şey yapılmaz...


ALARA TİMURCİ, MURAT KARAHAN



Boş zamanlarını nasıl değerlendiriyorsun?
Boş zamanım olmuyor genelikle. Gece hayatına düşkün olan bir adam değilim, gece 12'ye kadar olan hayatı severim, arkadaşlarımla restorana, kafelere gitmekten çok keyif alırım. Zaten meslek olarak da çok düzenli yaşamak zorundayız. Bir de yemek yapmaktan çok keyif alırım; beni hem dinlendirir hem mutluluk verir.

Limak Filarmoni Orkestrası sürecini dinleyebilir miyiz? Proje nasıl ortaya çıktı, ne kadar süre içerisinde gelişti?
Limak Filarmoni Orkestrası benim için çok özel. Biz Ebru Özdemir ile birlikte bu projeye başladık. Ebru'nun da çok hoşuna gitti ve aynı hayali paylaşmış olduğumuz için inanılmaz bir sinerji ortaya çıktı. Kafamızdaki projenin üzerine yaklaşık bir yıldır çalışıyorduk ama çok yoğun çalışma son üç ayda gerçekleşti.

İlk konser, 3000 kişilik bir salonda gerçekleşti ve salonun tamamı doluydu. İlk konserimizde böyle bir başarı görmek bizi çok mutlu etti.

İleride sanat okulu açmayı düşünür müsün?
Böyle bir şeyi gerçekleştirebilmek için çok fazla mesai harcamak gerekiyor. Ben bir işi yapıyorsam layıkı ile yapmak isterim, şu anda onunla ilgilenebilecek vaktim yok fakat genç arkadaşlarım her zama bana soru sorabilirler, bana sorusu olan herkese eksiksiz yardımcı oluyorum.

İzlemekten keyif aldığın operalar neler?
Benim için çok özel bir besteci var, o da Puccini. Onun operalarını ayrı bir heyecanla ve keyifle söylüyorum. Onun duygusal ve ruhsal yapısı bana o kadar güzel yansıyor ki... Bundan dolayı da onun duygusal yapısını çok güzel ifade edebiliyorum.

Seni en çok heyecanlandıran sahne hangisiydi?
En çok heyecanlandıklarımdan biri Arena Di Verona, diğeri ise Bolshoi Tiyatrosu'dur.

Benim için çok özel bir besteci var, o da Puccini. Onun operalarını ayrı bir heyecanla ve keyifle söylüyorum.

Türkiye'de beğendiğin tenorlar var mı?
Türkiye'de de çok sevgili tenorlar var. Bir tanesi benim hocam Pekin Kırgız, kendisi çok değerlidir. Hakan Aysev ile ağabey kardeş gibiyizdir. Bana hep destek olmuştur, hep arkamda olmuştur. Türkiye'de tenor olmanın dışında da çok güzel sesler var bence. Çok büyük bir potansiyel var, sadece elimizdeki potansiyeli çok daha verimli kullanmamız gerekiyor.

Evlenmek istediğinizi söyledin. Hayalinde idealize bir kadın figürü var mı peki?
Bütün kadınlar çok özeldir bence. Ataerkil bir ailede yetiştim, o yüzden bizde aileye, anneye, babaya saygı esastır, bunun bilincinde olan biri olması benim için önemlidir. Belirli bir entellektüel bilgi birikimine sahip olmasını isterim, birlikteyken paylaştığımız şeylerin ortak olması adına. İyi bir anne olabilecek sorumluluğa, özgüvene, sevgiye ve vicdana sahip olması gerekir. Bir de güzellik olursa o da bonusu olur tabi ki.

Ankara izleyicisine dergimiz aracılığı ile ne söylemek istersin?
Ankara'yı çok seviyorum ve hiçbir zaman Ankara'dan başka bir yerde yaşamayı düşünmedim. Şehrin her köşesinde bir anım var, huzur var, düzen var. Bu arada fanatik Gençlerbirliği taraftarıyım hatta şarkılarımızdan birini Gençlerbirliği'ne marş yapacağız. Ankara'nın seyircisini de çok seviyorum. Tiytrolar, opera, bale her zaman dolu oluyor. ■


MaX fm 95.8
maximum music
0 312 419 99 99
www.maxfm.com.tr



DUYGU YETİŞ, BURCU KÜMBETLİOĞLU, BÜŞRA DEVELİ



İSMAİL HACIOĞLU



ZEYNEP - CAN ULKAY

Muhteşem Galada Alkışlar Dinmedi

Türkiye'nin Oscar adayı Ayla'nın galası, filme esin kaynağı olan Astsubay Süleyman Dilbirliği ve Kore Savaşı'nda ölümden kurtardığı manevi kızı Ayla (Kim Eunja) ile çocukluğunu canlandıran Kim Seol'ün de katılımıyla yapıldı.

Mustafa Uslu'nun yapımcısı olduğu, yönetmenliğini Can Ulkay'ın üstlendiği, Kore Savaşı sırasında yaşanan gerçek bir hikayeyi anlatan Türkiye'nin Oscar adayı Ayla'nın galası Uniq Hall'de yapıldı. Gala için İstanbul'a gelen filmin Amerikalı ve Koreli oyuncularıyla birlikte gecede, filmde rol alan Türk oyuncular da vardı. Astsubay Süleyman Dilbirliği ve Kore Savaşı'nda ölümden kurtardığı kızı Ayla (Kim Eunja) ile çocukluğunu canlandıran Koreli minik oyuncu Kim Seol'ün ailesiyle katıldığı geceye ilgi büyüktü. Sertab Erener'in vokalde olduğu yepyeni grup Oceans of Noise'un Ayla için bestelediği ve filmle aynı ismi taşıyan şarkının klibiyle başlayan gecede film gösterimi sonrasında Astsubay Süleyman Dilbirliği, manevi kızı Kim Eunja ile birlikte yönetmen Can Ulkay ve tüm ekip sahneye çıkarken alkışlar uzun süre devam etti. ■



KIM SEOL, SÜLEYMAN DİLBİRLİĞİ, KIM EUNJA



SERTAB ERENER, OCEANS OF NOISE



CLAUDIA KOOIJ

Gösterim öncesi Yapımcı Mustafa Uslu, İsmail Hacıoğlu ve geleneksel Kore kıyafetleriyle geceye katılan Kim Seol sahneye çıkarak seyircileri selamladı.

Aylin Yıldız
aylinbulent@mynet.com



Jüpiter Akrep Burcunda

Büyüme ve genişlemenin gezegeni, Yunan mitolojisinde tanrıların en güçlüsü Jüpiter/Zeus, önümüzdeki bir yıl boyunca Akrep burcunda seyredecek. Jüpiter hızı gereği yılda ortalama bir burcu dolaşır. Jüpiter fırsatları, zenginleşmeyi ve büyümeyi anlatan gezegendir. Jüpiter aynı zamanda kolaylıklar sağlar, tanınmayı ve bağlantı kurmayı kolaylaştırır, böylece önümüzdeki engellerin ortadan kalkmasını sağlar.

Öncelikle Jüpiter'in su elementinden Akrep'e ilerlemesi su burçlarına, (hem yükseleninizi, hem de kendi burcunuzu hesaba katabilirsiniz) başta Akrep olmak üzere, Yengeç ve Balık burçlarına rahatlama, fayda ve fırsatlardan yararlanma imkanı getirecek.Ancak Su burçlarından olan Yengeç'in Jüpiter'in şansına aldanmayarak kendisini Satürn Oğlak transitine hazırlamasında fayda var.

Önümüzdeki bir yıl içinde:

Yükselen Koç'lar finansal işlerde, başkalarından ya da eşten gelebilecek kaynakları kullanma yönünde daha şanslı olabilir. Ancak bu şansın daha çok miras, borç, alacak gibi uğraştırıcı nedenlerden kaynaklanabileceğini söylemeliyiz. Bu nedenle kimi zaman başkalarına bağlı nedenler, stres ve sıkıntı kaynağı da olabilir. Finansal kaynaklarınızı büyütme ve genişletme zamanı. Borçlarınızı kolaylıkla kapatabileceğiniz konular gündeminizde olacak. Önemli iş ve proje teklifleri ile toplu gelirler kazanabilirsiniz. Devlet ve kamu ile çalışmalarınız var ise kadro ve terfi gibi yapılandırmalara girebilirsiniz. Psikolojik açıdan olayları daha derinlemesine inceleme, daha verimli bir şekilde değerlendirme ve olayların göründüğü şekli ile değil de daha derin ele alma söz konusu olabilir. Hiç ummadığınız kişilerden ve olaylardan şans elde edebilirsiniz, bir krizin içinden güçlenerek çıkabilirsiniz. Yaşamınızda birçok alanda sadeleşme, gereksiz yüklerden arınma ve bırakmak istediğiniz şeylerden bu dönemde kurtulmak anlamında Jüpiter Akrep sürecinden aktif olarak faydalanabilirsiniz. Gereksiz riskler almaktan bu dönem uzak durmanız gerekmektedir.

Yükselen Boğa'lar için önümüzdeki bir yıl boyunca işte ve ilişkilerde ilerleme, özellikle ortaklıklar yoluyla kendini geliştirme fırsatları var. Bu süreçte evlilik size daha fazla zenginlik ve destek getirebilir. Bu etki sizler için paha biçilemez güzellikte olacaktır. Yeni aşklar ve ilişkiler bu dönemde fazlaca kapınızı çalabilir. Özellikle Kasım'ın ikinci yarısından sonra bu

durumu hızlandıracak sürpriz bazı tanışmalar ve konuşmalar gerçekleşebilir. İlişkisi olanlar hızlı bir şekilde evlilik kararı alabilir. Evli olanlar ve bu döneme kadar evliliğinde problemler yaşayanlar ise başka bir ilişki cesareti ile yeni bir hayat kurma kararı alabilirler. Akrep burcunun tutkulu, hırslı ve kıskançlığa meyilli doğası da Jüpiter etkisi ile büyüyebileceği için bu dönemde ilişkilerinizde krizler ve anlaşmazlıklar varsa büyüyebilir, bu yüzden bu transit süresince var olan ilişkilerinizde ekstra sorun yaşamamak adına riskli davranışlardan kaçınmanız gerekiyor. Sorunların çözümüne yönelik her türlü mali, hukuki ya da tıbbi danışmanlık almak açısından güzel bir süreçtesiniz.

Yükselen İkiz'ler için bu bir yıl içinde daha fazla çalışma, iş ve emek sarf ederek üretken olabileceği koşullar yer alıyor. Bu süreçte çok çalışacaksınız. İş ortamınız ve çalışma hayatınız bu bir yıl sürecek olan transitte sizleri daha çok destekleyici olacaktır. Yeni bir iş bulabilirsiniz, iş ortamınız ve arkadaşlarınız değişebilir. Yeni projeler çalışma şeklinizi değiştirebilir. Çalışma hayatınızda ek sorumluluklar sizlere ek kazanç kapılarını rahatlıkla açıyor olacaktır. Bu süreçte rahatlıkla para biriktirebilir kazanımlarınızı doğru yönlendirebilirsiniz. Büyüme ve gelişme, şanslı ve verimli fırsatlarla karşılaşma yaşamınızın günlük rutinlerini kapsayacak. Bir görevi en iyi şekli ile yerine getirmek ve bundan da verim elde etmek adına şanslı bir yıllık süreçtesiniz. İş yerinde ve iş arkadaşlarınız ile olan ilişkiler de bu yıl hareketlenecektir. Yapacağınız işlerden zevk alacağınız, kişisel gelişim ve sağlık konusunda olumlu destekler alacağınız bir süreçtesiniz. Bu alan sağlık konusuna vurgu yapabilir yıl boyunca ve bu alanda gerçekten şifalanabileceğiniz bir süreçtesiniz.

Yükselen Yengeç'ler önümüzdeki bir yıl içinde hayattan daha çok keyif ve mutluluk duyabileceğiniz olumlu olaylarla karşılaşabilirsiniz. Bir çocuğun doğumu, bir aşk ya da yaratıcı alanda kendinizi daha verimli hissedebileceğiniz konular gündeme gelebilir. Bu bir yıllık transit sizlere aşk hayatınızda sürpriz şanslar ve fırsatları yanında getirecektir. Alacağınız romantik teklifler ve yeni tanışmalar kalbinizi ısıtan cinsten olabilir. Aşk ve ilişkilerde önemli bir yoğunlaşma süreci. Evli olanlar için çocuk sahibi olmak adına önemli bir dönem olabilir. Çocuklarınızın hayatını ilgilendiren konularda sorumluluk almanız gerekebilir. Yeni bir ilişki için keyifli bir dönemin başlangıcı da diyebiliriz. Şans oyunları, spekülatif yatırım araçları konularında da şans sizden yana olacak ama bu alanda kontrol edebileceğiniz riskler almanız önemlidir. Hali hazırda bir ilişkiniz yoksa yeni bir aşk kapınızı çalabilir. Bu ilişkinin ise tutkusu ve duygusal yoğunluğu çok fazla olabilir. Gereksiz riskleri ve tehlikeli durumları da büyütme ihtimali taşıdığı için Jüpiter Akrep burcu seyri; önceden gizli saklı yaptığınız bazı şeyleri ortaya çıkartabilir, aşk ilişkilerinde kriz yaratan sorunlara neden olabilir bu sırlar. Cinsel eğilimleriniz artabileceği için aşk ilişkilerinde cinsellik ve bu yönde temalar sizin için önem kazanacaktır.

Yükselen Aslan'lar bu bir yıl içinde aile hayatında, eve yönelik konularda çok daha fazla şey bulabilirler. Bir çocuğun doğumu olabileceği gibi toprak ya da gayrimenkullere yatırımlar, evden ve aileden gelen destekler olabilir. Uzun zamandır beklediğiniz bir ev-alım satım işlemi ya da anneniz babanız ile alakalı önemli konuların gündeme gelebilir. Taşınma ya da evde bazı tadilat ile ilgili konuların da gündeminizde olması söz konusu. Babanın, eşinizin veya yakın çevre dostlarınızın sorunları ya da sorumlulukları hayatınızda öncelik kazanabilir. Aileden destek almak, ailevi konularda var olan sorunları çözmek, aile bağlarınızı güçlendirmek, yeni bir eve taşınmak, maddi koşullarınız elveriyorsa da yatırım amaçlı yeni bir mülk edinmek söz konusu olabilir. Kendinizle ilgili gerçeklerle yüzleşmek, hatalarınızı görmek ve düzeltmek adına güzel bir dönemde olacaksınız. Ev ve aile ile ilgili bir şeyleri takıntı yapmamaya çalışmanız gerekiyor. En derin yanınızla ve uzun zamandır sıkı sıkı tutunduğunuz kalıplarınızla vedalaşma yılı olabilir bu yıl sizler adına. Aile ile ilgili herhangi bir konuda risk almayın bu 13 aylık süreçte.

Yükselen Başak'lar için bu yıl yakın çevrelerinde bolca hareket ve değişiklik söz konusu. Zihinsel yönden daha verimli olabilecekleri gibi eğitsel uğraşlar da dikkat çekebilir. Bu süreçte kardeşler, komşularla ilişkiler önem kazanabilir. Bu transit sizleri bir yıl boyunca eğitim hayatınız ve yakın çevre iletişimlerinizle ilgili yoğunlaştırıyor olacak. Önümüzdeki bir yıl boyunca bilgi almak, özümsemek ve öğrenmek isteyeceksiniz. Kısa süreli bazı eğitimlere katılabilirsiniz. Yakın çevre ve kardeşlerinizin hayatında önemli gelişmeler olabilir. Kariyer hayatınızı satış, pazarlama, medya ve iletişim üzerine yoğunlaştırabilirsiniz. Yakın çevre akraba, konu komşu ilişkileriniz olumlu anlamda gelişim gösterebilir. Akrep burcundaki Jüpiter bazı aşırılıklar, tutku ve hırs ile oluşturulmuş düşünce ve fikirleri de büyütebileceği için bu süreçte söylemlerinize, iletişim konularına her zamankinden daha dikkat etmenizi gerekli kılabilir. İletişim sektöründe çalışan, yazan, çizen, düşünen Başak burçları açısından verimli çalışmalara imza atabilecekleri güzel bir dönem olabilir.

Yükselen Terazi'ler bu yıl kişisel gelişim alanında daha sağlam temeller atarak ilerleyebilirler. İş hayatında daha fazla çalışmaları ve gelir elde etmeleri mümkün. Ancak para tek başına kalıcı olamayacağı için mutlaka daha uzun vadeli yatırımlara dönüştürülmeli. Yeni iş teklifleri ve iş projeleri kapınızı çalabilir. Emek vererek, üreterek önemli projelerin altına imza atabileceksiniz. Bu süreç yaşamdan gerçekten ne istediğinizi düşündüğünüz ve kendinize doğru, derinliklerinize doğru yol alacağınız bir dönem olacağı için fırsatları iyi değerlendirmelisiniz. başkalarından size gelebilecek maddi fırsatları kolaylıkla yakalayabilirsiniz. Maddi yatırım yapmak, mülk edinmek, para kazanmak için güzel bir dönem olabilir. Büyük harcamalar yapmadan ve yatırım için kredi çekmeden önce iki kere düşünmeniz gerekmektedir.

Yükselen Akrep'ler hiç kuşkusuz bu yıl Jüpiter'den en çok faydayı görecekler arasında... Kişisel gelişim alanında yeni adımlar, genişleyen fırsatlar, yabancılarla ilgili konular önemli büyüme ve öğrenme imkanları sağlamakta. Yolculuklar, eğitsel uğraşlar, kendinize güveninizin yükselmesi pek çok kapının açılmasına yardımcı olabilir. Şanslı eller sizleri koruma altına alırken hayattan dilediklerininiz ve istekleriniz kolayca gerçekleşebilir bir hale geliyor. Haritanız da destekliyorsa bu dönemde önemli bazı açılımlar yapabilir sürpriz şanslar elde edebilirsiniz. Var olan ilişkiler evliliğe taşınabilir. Kariyerinizde uzun zamandır beklediğiniz terfi ve kazanç söz konusu olabilir. Çocuk sahibi olabilirsiniz. Kendi kendinizin en iyi versiyonunu oluşturma ve bunu da en güzel şekli ile dış dünyaya yansıtma açısından güzel bir sürecin içerisinde olacaksınız. Hem fiziksel açıdan hem de kişisel gelişim açısından bu yıl size yeni bazı gelişmeleri getirebilir. Kendinizde olan ama belki de gizli kalmış bazı yeteneklerinizi yeniden keşfetmek, bazı yeteneklerinizi de cilalamak, parlatmak, geliştirmek anlamında destekleneceksiniz evren tarafından. Sosyal ilişkilerinizin arttığı, sosyal faaliyetlerinizin ››

yoğunlaştığı, mutlu gelişmeler ile karşılaşabileceğiniz bu dönemin tadını çıkartın. Heves ve yaşam coşkunuzu da artırabilecek gelişmeler ile karşılaşabileceğiniz bu süreçte gereksiz risk almaktan ve tehlikeli hareketlerden kaçınmanız gerekir. Özellikle yükselen Akrepler zaman zaman yeme içme isteklerinin önüne geçemezlerse kilo alabilir.

Yükselen Yay'lar önümüzdeki bir yıl süresince maddi olmaktan çok ruhsal alanda, maneviyat konularında ilerleme kaydedeceğe benziyor. Belki bu dönemde çok istediğiniz bir konu için sabır göstermeniz gerekebilir. Kendi içinize daha çok dönebileceğiniz, iç dünyanızı geliştirebileceğiniz bir süreçtesiniz. Ruhsal anlamda kendinizi daha dingin hissedebilirsiniz. Bu dönem astroloji ve benzeri kişisel gelişim konuları ilginizi çekebilir. Yayıncılık anlamında kitap yazmak veya şiir yazmak gibi faaliyetler içerisinde olabilirsiniz. Üretmenin sizi iyileştireceği bir transit etkisi olacak. Gerçek kişiliğinizin ve güçlü doğanızın farkına varacağınız bir süreçte olacaksınız. Kendi kendinizi yeniden yapılandırmak adına bu süreçte derinlemesine kendinize odaklanabilir, bilinçaltınızda sizi ilerlemekten alıkoyan, sarmaşık gibi yayılmış zararlı düşünce kalıplarınızı temizleyebilirsiniz. Kendinizi, ruhunuzu, ruhunuzun en derin, karanlık ve belki de gizli kalmış yönlerini bulup çıkarmak adına Akrep Jüpiter süreci size iyi gelecektir. Korku ve endişeler ile yüzleşmek, bu korkuların arındırılması; sizi güçsüz ve zayıf bırakan bazı bilinçaltı kalıplarının temizlenmesi açısından da 13 aylık güzel bir döneme adım atıyorsunuz. Başta kendinize ve artından tüm insanlara, canlılara takınacağınız pozitif tavır ve anlayış işinizi daha kolay kılacaktır. Jüpiter'in Akrep burcundan geçtiği süreç boyunca başınıza kötü bir şeyler gelse ya da tatsız şeyler ile karşılaşsanız da evrenin ilahi koruyuculuğu altında olacaksınız. Bu tatsız olayların aslında sonradan sizin için çok hayırlı ve geliştirici fırsatları içinde barındırdığını anlayacaksınız. Zira 12. evden geçen Jüpiter transiti sizi bundan bir yıl sonra burcunuzdan geçecek olan Yay burcu Jüpiter sürecine hazırlıyor.

Yükselen Oğlak'lar bu dönemde gelecek beklentileri konusunda, özellikle iş hayatında ve sosyal konular içinde daha güçlü ve etkin olmayı isteyecek. Bu süreçte umut ve hedeflerinizi yenilemeniz ve isteklerinizi gözden geçirmeniz yararlı olacak. Sosyal çevrenizin genişleme dönemi geldi çattı. Saygın ve tanınmış çevrelerden önemli dostluklar ve güçlü bağlantılar kurabileceksiniz. Hayallerinize, isteklerinize ve dileklerinize çok yakın olduğunuz bu dönemde hislerinizin sesini dinlemelisiniz. Şimdiye dek "geleceğiniz" adına ne yapacağınızı ne yöne gideceğinizi bilemediğiniz durumlar artık biraz daha netlik kazanmaya başlayabilir. Sosyal ilişkileriniz gelişip, zenginleşebilir. Jüpiter 11. evi seven bir gezegendir ve bu alandan geçiş yapıyor olması olaylara sıra dışı çözümler bulma, alternatif çözüm yolları bulabilme anlamında da size destek olacaktır. Yalnız olmak yerine, daha çok insanla bir arada olacağınız, değişik guruplara girip çıkacağınız bu dönemde arkadaşlarınızdan çok fazla destek göreceksiniz. Bazı engellerin kalktığını ve iyimser bir şekilde daha çok yaşama asılabileceğinizi de deneyimlemeniz mümkün. Mesleki anlamda gelirlerin de artma ihtimalini barındıran bu süreç varsa borçlarınızı yeniden yapılandırmanız adına size ilaç gibi gelebilir. Bu süreçte dikkat etmeniz gereken girdiğiniz topluluklarda söylem ve eylemlerinize dikkat etmeniz, kriz yaratan koşullardan ve bu tip arkadaşlıklardan olabildiğince uzak kalmanız olacaktır. Metafizik çalışmalar yapan gruplar, spiritüel gruplar ya da enerji - şifa alanında eğitim veren gruplara katılabilirsiniz.

Yükselen Kova'lar için bu yıl kariyer alanında ve tanınma yönünde değerli fırsatlar ve ilerleme olanakları var. Şimdiye kadar gösterdiğiniz çabaların bir sonucu olarak işte terfi edebilirsiniz. Bu dönem içerisinde toplumsal dokunuşlar sizi uzunca bir süre başarıya taşıyacaktır, bu fırsatları iyi bir şekilde kullanmalısınız. Azimli, kararlı ve hırslı bir şekilde kariyeriniz ile ilgili konularda yeni girişimlerde bulunmak, işinizi daha geniş alana duyurmak, yaptığınız işle tanınmak, belki işinizde terfi almak ve dikkat çekmek mümkün olabilir. Kariyer konusunda sürpriz fırsatlar, gelişim adına güzel gelişmeler sizleri bekliyor. 10. evde Jüpiter enerjisi bir yandan dünyevi anlamda şans ve fırsatları getirirken bir yandan da "ego" yu, "ben" duygusunu çoğaltabilir buna dikkat etmeniz gerekebilir. Akrep burcundaki Jüpiter tutkunuzu, başarıya dair arzunuzu da büyütebileceği için sosyal statünüzü ve mesleğinizi riske atabilecek durumların içine çekebilir sizi. Eğer kariyer konusunda şu günlerde krizler deneyimliyor ve birtakım sorunlar ile uğraşıyorsanız, bunlar biraz büyüyebilir ki bunların da içinden geçerek gereken stratejileri ve düzenlemeleri yapabilesiniz. İşle ilgili yetenekleriniz ve yönetme becerileriniz artış göstereceğinden bu süreç sizin adınıza zorlayıcı olsa da verimli, kalıcı işler yapmanız adına sizi destekleyecektir. daha önceden işe yaramadığını düşündüğünüz ve bir kenara bıraktığınız projeler, girişimler şimdi yeniden gündeme gelerek size yol gösterebilir. Bazı iş konularını hafife almayıp, derinlemesine incelemek, araştırmak durumundasınız.

Yükselen Balık'lar bu yıl kişisel gelişim alanında son derece bereketli bir döneme girmekte. Özellikle akademik alanda, yabancılarla ilişkilerde, eğitimde artan olanaklar ve yeni şeyler öğrenme kapasitesi öne çıkıyor. Yayıncılık, medya, kişisel keşif ve yolculuklar sayesinde daha çok tanınabilir ve aynı zamanda hayattan keyif alabilirsiniz. Hayatınızda yüksek öğrenim ve eğitim önemli bir yer tutacak. Yer değiştirmek isteyebilirsiniz. Hayatınıza katılan yeni dostluklar size kendinizi şanslı hissettirecek. İçinizi ısıtacak bir sevgi ve güzel bir birliktelik sizi güçlendirecek. Size yabancı olan, sizden uzakta yaşayan, farklı kültürlere ait her tür kişi, konu ve olaydan bu süreçte fayda sağlayacaksınız. Yapacağınız seyahatler ufkunuzu geliştirebileceği gibi, bu süreçte yeni eğitimlere başlayabilirsiniz. Bu eğitimler size yeni bir bakış açısı, gelişim, değişim ve dönüşüm imkanı sağlayabilecek türden eğitimler olabilir. Sadece eğitim almak açısından değil aynı zamanda uzmanı olduğunuz bir konuda eğitimler vermek, yaptığınız işi geniş kitlelere duyurmak açısından da bu süreç size destek olacaktır. Eğitim konusu sizin için vurgulu olacağı için Akrep burcunun gölge yönlerini dikkatinizden çıkarmamanız gerekiyor, zira tehlikeli bazı alanlara kaymak, yaradan çok zarar getirebilecek bazı metafizik ve ökült çalışmalar içine girmek mümkün olabilir, dikkatli olmak, kimden, hangi kaynaktan eğitim aldığınıza dikkat etmeniz gerekiyor. Yurt dışında eğitim almak ya da eğitim vermek de söz konusu olabilir bazı Balık burçları için. 8 Kasım 2018'e dek Akrep burcundan geçecek olan Jüpiter; yabancılar ile yapacağınız her türlü işi, ithalat- ihracat alanında çalışmaları, eğitim ve yayıncılık alanındaki çalışmalarınızı destekleyip, büyütmenize fırsat verecektir. ■


KENT İNCEK
kentincek.com
KENT İNCEK'TE
YENİ MANZARANIZ
MOGAN GÖLÜ
7 Blok ve 604 Konut
Çocuk Oyun Alanı
Tenis Kortu
Basketbol Sahası
Rekreasyon Alanları
Fitness Merkezi
Kapalı Yüzme Havuzu
Açık-Kapalı Otopark
KENT İNCEK TANITIM OFİSİ Besa Kule İş Merkezi A Blok Çukurambar-ANKARA
PROJE ADRESİ Hacılar Mahallesi 1022. Sok. No:1 Gölbaşı / ANKARA
T. 0.312 906 06 90 | 0.536 984 48 93 | 0.539 723 53 24
besagrup.com.tr
BESA